

カウンセリングだより

令和7年 9月号
なかやましようがっこう
中山小学校

★児童のみなさんへ★

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの林峻弘と前野桃子です。長かった夏休みが終わり、学校が始まりましたね。みなさんにとって、どんな夏休みだったのでしょうか。思い出に残ったことも、たくさんあったと思います。廊下などで、私たちを見かけたら、ぜひお話を聞かせてくださいね。楽しみにしています。

学校生活が始まると、毎日たくさんの人たちとお話すると思います。クラスメイトだけでなく、他のクラスのお友達、別の学年の子どもたち…。そんな関わりの中で、時には「イライラする…」と感じることがあるかも知れませんね。

イライラしたり、カッとした時は、まず、数を数えてみましょう。「1、2、3、4・・・」と数えていくうちに、さっきまでのイライラが、スーッと引いていきます。だいたい「6秒」を数えれば、カッとなった気持ちが、少しおさまることが分かっています。

数を数えて、ちょっと落ちついた後は、ゆっくりと深呼吸をしましょう。息を吸うときに、こぶしをギュッと握って、息を吐くときに、握った手を開いて「じゃんけんのパー」の手にします。吸うときは「グー」、吐くときは「パー」・・・これをゆっくりと繰り返せば、いつの間にか、あんなに怒っていた気持ちが、どこかへ行ってしまいます。

上手にできなくても心配ありません。嫌な気持ちが続く時には、私たちカウンセラーの相談に申し込むことができます。担任の先生に、相談したいことを伝えて下さいね。



保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者の皆様のご相談も受け付けています。お子様の心身の発達や、学校・ご家庭での様子など、心配なこと、気になること、不安なこと、話したいことなどがありましたら、気軽にお越しください。一緒にどうしたらよいのかを考えたり、気持ちの整理をしたりしていくことで、お手伝いできればと思います。

ご相談は予約制となります。直接、またはお電話でご連絡ください。

電話番号：0565-76-2509（中山小学校 教頭）