スクールカウンセラーだより

令和５年１０月３１日
にしみたか学園三鷹市立井口小学校
校長　五味川　直季
スクールカウンセラー　森・水島

いよいよ２学期も折り返しですね。疲れがたまってきていませんか？疲れているとイライラしたり、言い方が強くなったりしてしまいがちです。それでケンカになってしまうこともあるのかも？そこで、お互いが気持ち良く過ごすためのポイントを紹介します。

☆　どんな言いかたがいいかな？　☆

みなさんはお友だちから注意や「〇〇してほしい」と言われたとき、どちらの言われ方のほうが素直に聞くことができますか？

強い言いかたで

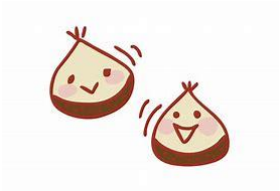
しずかにして！！
これ、かせよ！！
ここ、かたづけてよ！！
いまは〇〇するんだよ！！
はやくして！！

おだやかな言いかたで

しずかにしてね。
これ、かして。
ここ、かたづけよう。
いまは〇〇してほしい。
はやくしよう。

ことばはそんなに変わらないけれど、言い方によって受ける感じがずいぶんちがいますね。強い言い方をすると、相手も強く言い返してくるものです。おだやかな言い方をすると、相手の受けとり方もおだやかになります。あなたがお友だちから言われたときに、こんなふうに言ってほしいな、と思う言い方で伝えるようにしましょう。

その他にも「こわい顔じゃなくてふつうの表情で言う」「いろいろ言うんじゃなくて、みじかく、分かりやすく言う」「しつこく言わない」なども大事なポイントです。相手がおだやかに言ってくれたときには、自分も素直に聞けるといいですね。



そうだんしつの予定（〇→森　☆→水島）

11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7〇	8	9☆	10	11
12	13	14〇	15	16☆	17	18
19	20	21〇	22	23	24	25
26	27	28〇	29	30☆		

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5〇	6	7☆	8	9
10	11	12〇	13	14☆	15	16
17	18	19	20	21☆	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

疲れたな～と思ったら体と心をリフレッシュしましょう♪

◆休息型リフレッシュ

①布団をかぶって寝る　②お風呂にゆっくりつかる　③自然に親しむ
④一人で静かにボ～っと過ごす

◆発散型リフレッシュ

①すきな曲を思いっきり歌う　②体を動かす

◆創造型リフレッシュ

①絵を描く　②書道に親しむ　③お菓子をつくる
④心に浮かぶフレーズを鼻歌で歌う

保護者のみなさまへ

　朝晩は冷え込むようになり、子ども達も体調を崩しやすいので気が抜けないですね。そんな中で忙しい毎日を送っていると、ついつい言葉が強くなりがちになります。ご家庭でも気持ちをぶつけ過ぎないように、一呼吸おいてから声をかけていただけたらと思います。「何度言っても伝わらない…」など、お困りのことがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

＊　＊　＊

相談ができる日時　⇒　火曜日・木曜日の８：３０～１６：３０です。

予約の方法は　⇒　①副校長、担任、養護教諭を通して申込む。

②相談室の直通電話　０４２２－３１－５５５２　まで申込む。

※カウンセラーが不在の際は、**学年、組、お名前、電話番号**　を留守番電話にお入れください。折り返し連絡をさせていただきます。