スクールカウンセラーだより

令和６年１月１６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

３学期がはじまって一週間がたちました。寒い日がつづいていますが、みなさん、風邪など引いていませんか？体の調子がわるいときは、ゆっくり休むと元気になりますね。では、ちょっと落ちこんでいるとき、心がつかれたとき、悲しいことがあったときに自分を元気にしてくれるのはどんなものでしょうか？いままでのことをふりかえって自分の「元気リスト」をつくってみましょう。

元気リスト！

- チョコを食べる
- だいすきな歌をうたう、おどる♪
- とにかくねむる☆
- 家のネコをギューっとだっこする
- おきにいりの写真をながめる
- おもしろいYoutubeをみる

なるべく簡単ですぐにできるものがおススメです！

『自己表現ワークシート』大竹直子（2005）参考・引用

年明けからさまざまな出来事がありました。報道を見て「しんどいな」「辛いな」と思ったら、ニュースや新聞から離れることも大切です。寒さで体を動かす機会がへるため、発散できなくて、気持ちがちぢこまったりすることもあると思います。不安な気持ちや落ち着かないことがあったら相談室に話しにきてくださいね。みなさんの来室を待っています。

そうだんしつの予定（〇→森　☆→水島）

1月

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

2月

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

保護者のみなさまへ

新年から心痛むニュースが続いています。被災された方に心を寄せるとともに、ご自身の心のケアも大事にしてお過ごしいただければと願います。お子さまに不安そうな様子が見られた場合には、年齢が小さかったらスキンシップを増やしたり、大きければ話に「そうだね」と耳を傾け、何も言わなくていいのでそのまま受け止めていただければ、ホッとしたり心が落ち着くと思います。大変な状況はしばらく続きます。お子さまの様子で心配なことや気になることがありましたら、ぜひご相談ください。

〇相談ができる日時　⇒　火曜日・木曜日の８：３０～１６：３０です。
〇予約の方法は　⇒　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。登校日にこちらから連絡をさせていただきます。

☆　☆　☆

セルフケアの方法として「元気リスト」にいくつか例をあげました。自分を元気にしてくれるものは毎日の生活を支えてくれるもので、気持ちを切り替えてくれる大切なものです。時間やお金、エネルギーなどのコストがかからず、効果のあるものがよいそうです。いろいろ試してみて、効果があったものをどんどんリストに入れていけるといいですね。質より量なので、ささやかだけど気分が上がる、というのがポイントです。