



寒い日が続いています。みなさん、元気に過ごしていますか？3学期が始まって2週間が経とうとしています。

3学期は今の学年のまとめの時期ですね。特に3年生は進学のことがあり、心身共にしんどさを感じやすいと思います。普段通りの力が出るように、良く寝て、食べて、ゆっくりリラックスできるひと時があると良いですね。

カウンセリンググループでも話を聴きます。「少し話をしてみたい」「聴いてほしい」と思ったら、気軽に話に来てくださいね。

●自分の気持ち・思うことを「ことば」で伝えてみよう ●

みなさんは普段、自分の気持ちを「ことば」で伝えることをしていますか？「嬉しい」「悲しい」「幸せ」「ショック」などなど・・・何気なくしゃべる中にも、自分の気持ちを伝える場面はたくさんあると思います。そして、それを表現する「ことば」もいろいろですね。

自分の気持ちを「ことば」にすることが得意な人もいれば、難しいと感じる人もいるかもしれません。ただ、自分の気持ちは、自分にしかわからないことなので、それをうまく「ことば」で伝えることは、やはり大切なことだと思います。

また、今は携帯やインターネットが普及して、メールやLINEなどで伝えることが普通になりつつある世の中ですが、本当に大切なことは相手の顔を見て「直接」相手に伝える方が、より理解してもらえるかもしれませんね！

<カウンセリンググループの開いている日>

1月 27 日

2月 3、10、17、24 日

3月 3、10、17、24 日

火曜日 10:00～17:00



●予約が優先ですので、希望する人は身近な先生かスクールカウンセラーに言ってください。

●保護者の皆様のご相談もお受けしております。ご希望の方は学校へご連絡ください。

●秘密は必ず守ります。

スクールカウンセラー 野村 美生