

相談室だより

3月

令和6年2月28日
惜陰小学校 相談室

こんにちは、相談室です。今年度もいよいよ残りわずかとなりました。進学・進級を前に、子どもたちは大きな期待とともに不安も抱えるかもしれません。しかし、この1年間の自分なりの成長をふり返ることで、前向きな気持ちで新年度を迎えてほしいと願っています。



<保護者の皆様へ>

少し日も長くなり、徐々に暖かくなってくる3月は、今まで慣れ親しんだ環境との別れの季節でもあります。そして、進学・進級で変化する環境に楽しみな気持ちもある半面不安な気持ちもでてくる時期です。

不安な気持ちは自然と自分の中だけで抱えようとしがちです。しかし、抱えきれなくなるとその気持ちが、怒りや涙に変わってしまいます。気持ちがいっぱいになる前に、言葉で表現して、感情をコントロールできるようになりましょう。そこで、今回は自分の気持ちを言葉にすることについてご紹介します。

「気持ちを言葉にするコツ」

1. 言葉にならない気持ちについて一緒にぴったりする言葉を探す
身体や心の感じからぴったりする言葉を一緒に探しましょう
新しい言葉を作ってもOK！
例)「ふわふわ」「ぐるぐる」「いやいや虫」
2. どのような感情でも受け入れる
「辛い」「不安」などネガティブな感情は
表現することも勇気があることです
まずは受容しましょう
3. 日常会話の中で保護者の方の気持ちを伝える機会をもつ
保護者の方が気持ちを伝えることでお子様の感情表現がされやすくなります
ポジティブな感情はもちろんネガティブな感情も伝えましょう



新しい環境に不安な気持ちを抱くのは保護者の皆様も一緒だと思います。不安なことや気がかりなことがあれば、一人で抱えずにいつでも学校やスクールカウンセラーに相談してください。今年度も相談室だよりを読んでいただきありがとうございました。

スクールカウンセラー 平井有美

3月のカウンセラー来校日

たかだみちよ

高田道洋カウンセラー

3月5日(月)・7日(木) 10:30~13:30

※高田SCは、7日が今年度最終となります。

ひらいゆみ

平井有美カウンセラー

※2月22日(木)を持ちまして、平井SCの今年度の勤務は終了いたしました。