



# スクールカウンセラーだより

令和4年10月

千歳市立北進小中学校

スクールカウンセラー 平井

みなさん、こんにちは。すっかり寒くなり、紅葉がきれいな季節になりましたね。季節の変わり目は、体調を崩しやすいので、体調管理に十分気をつけて過ごしてくださいね。疲れた時は、十分に睡眠をとって、3食しっかり食べ、リラックスする時間をもってくださいね。もし、元気がでなかったり、気持ちがのらないようなことがあれば、相談に来てください。

おはようございます!!



## <自分のよいところをみつけてみよう!>

みなさんは、自分のよいところをあげることができますか? だれでもみんなよいところ、すばらしいところ(長所)があります。お友達のよいところは気づきやすいかもしれませんが、お友達とくらべたりせず、自分の今できていること、がんばっていることに目を向けてみましょう。特別なことではなく、普段していることでいいのです。どんな小さなことでもかまいません。例えば、「元気にあいさつする」「食べ物の好き嫌いが少ない」「寝起きがよい」「やさしい」「明るい」「足がはやい」「字がきれい」「一生懸命がんばる」などどんなことでもいいです。今の自分をまず認めてあげることが、自分を支える大きな力になります。自分ではなかなかよいところがみつからない時は、家族や先生に聞いてみてくださいね。保護者の皆様もぜひよいところを教えてあげてください。

自分のよいところをみつけられたら、人のよいところもみつけてみてくださいね。人には、うまくできること(得意なこと)もあれば、うまくできないこと(苦手なこと)もあります。人それぞれ違うことを理解すると、周りの人に対して、やさしい気持ちをもって接してあげることができるのではないのでしょうか。ぜひ、周りの人のよいところをみつけたら、「すごいね」「えらいね」「がんばってるね」と声をかけたり、「ありがとう」「やさしいね」「楽しいね」などあたたかい言葉をかけてあげてください。困っている人を見つけたら、「大丈夫?」「何か手伝おうか?」とやさしい言葉をかけてあげてください。あたたかい言葉は、自分も相手も元気にする力があります。ぜひ、あたたかい言葉を増やしてみてください。



## <11月・12月・1月のスクールカウンセラー来校日>

11月7日(月)、28日(月)

12月5日(月)、12日(月)

1月23日(月) 9:15~12:15

※予約したい人は、担任の先生や保健室の先生、

スクールカウンセラーに連絡してください。



## <保護者のみなさまへ>

保護者のみなさまのご相談も承ります。

お子様のことでご心配等ございましたら、どうぞお気軽にご相談下さい。

担任の先生、または教頭先生にご予約をお願い致します。

