



スクールカウンセラーだより



No. 1

ながらひがししょうがっこう
長良東小学校のみなさん、こんにちは。

こんねんど
今年度もスクールカウンセラーとして勤務させてもらうことになりました、五月日梨恵です。どうぞ
ねが
よろしくお願ひします。

まいにちむ あつ ひ
毎日蒸し暑い日がつづいています。みなさん、体の調子はどうか？ すいぶん
くれぐれも ねつちゆうしょう
熱中症には気を付けてくださいね。

さて、わたし もいくつかクラスを回らせてもらいましたが、みなさんがげんきでがんばっている姿を見る
ことができ、とってもうれしいです。ただ、もしかしたら、みなさんの中には『少し疲れてきたな～
…』と感じている人もいられるかもしれませんね。まいにちまいにち
毎日毎日がんばっていたら誰だって疲れます。それはお
かしいことではありません。

そんなときはぜひ自分のことを労わってあげてください。『労わる』とは、自分のことを大切にしてい
ることです。「こんなことくらいで…」とか、「ダメなやつ…」と思ふのではなく、がんばっている自分
をみとめて「自分は十分がんばってるよ！」と伝えてあげてください。

なかには「心のモヤモヤが晴れない」「イライラの吐き出し方がわからない」という人もいられるかもし
れません。そんなときは、誰かに気持ちを話すだけでスッキリしたり、何か解決のヒントが見つかったり
することもあられるかもしれません。ぜひスクールカウンセラーにも気軽に話してくださいね。

どんな話をきいてもらえるの？



「お話ししたいな」「きいてほしいな」と思ったら、どんなことでも大丈夫です。

話したことは他の人に知られない？



ひみつ まも
秘密は守ります。ただし、命にかかわる場合などは、みなさんを守るために伝えることもあります。

お話ししたいときはどうしたらいいの？



たんじん せんせい きょういくそうだん しのだせんせい ほけんしつ まついせんせい つた
担任の先生や、教育相談の篠田先生、保健室の松井先生に伝えてもらえれば、お話しする時間をつく
ることができます。