

スクールカウンセラーだより



2024年9月 津市立雲出小学校

スクールカウンセラー 大石真悠子

こんにちは。夏休みが終わり、2学期が始まりますね。みなさん今年の夏はいかがでしたか？
長いお休み明けは、学校生活に身体が慣れるのに時間がかかったり、勉強や登下校が前よりも疲
れると感じることがあります。朝起きるのがつらい、やる気がおきない、友達関係が面倒に感じ
る、突然悲しくなったり泣きたくなるなど、いつもと何か違うな、気になるなど思った時は、ぜ
ひ早めにお話を聞かせてください。一緒に何が起きているのか、考えましょう。もちろん夏休
みの出来事、楽しかったことなどもぜひお話しにきてください。



“考え方のクセ”を知ろう

「なくて七クセ」ということわざを知っていますか？どんな人でも、何かしらクセを持っている
という意味です。無意識によくしている行動をクセといますが、クセは「考え方」「感じ
方」「ものの捉え方」にもあります。例えば、コップに水が半分入っています。「半分もある！（嬉
しい）」と思う人もいれば、「半分しかない・・・（悲しい）」と思う人もいます。どれが正解とい
うことはありません。コップに水が半分入っているという状況は同じでも、感じ方捉え方は人
それぞれです。こんな場面の時、自分はこう考えやすいという自分の考え方のクセを知ってい
ることは、とても役立ちます。クセは無意識にしてしまうことなので、完全にやめるとするのは
難しいですが、「こう考えやすいけれど、こんな考え方もあるな」「自分の考えも悪くないけ
れど、こっちの考え方もステキだな」など、考えの幅を広げることができます。



予約方法

*養護教諭の辻岡先生までご連絡ください。

2学期の来校予定日

9月10日(火)午前	10月3日(木)午後	11月7日(木)午前	12月5日(木)午前
19日(木)午後	8日(火)午前	12日(火)午後	10日(火)午後
26日(木)午前	17日(木)午後	21日(木)午前	
	24日(木)午前	28日(木)午後	
	31日(木)午後		

*時間は午前9:00~12:00、午後13:00~17:00です。

*基本的に木曜日ですが、火曜日の週に注意してください。

*予約の時に相談内容を言う必要はありません。

*空き時間は校内を歩いています。ぜひ声をかけてください。

