



スクールカウンセラーだより

2025 年 1 月 津市立雲出小学校
スクールカウンセラー おいし まゆ こ 大石真悠子

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。年末年始、みなさんどのように過ごしましたか？ゆっくり休めたという人も、もっと休みたかったという人もいるかもしれません。これから一年で一番寒い時期になります。体調に気を付けつつ、ゆっくりスタートしていきましょう。お休みの間にあったこと、考えたこと、感じたこと、ぜひ相談室にお話に来てください。



自分と仲良くできていますか？

“相手のことを考えて”とか“相手の立場に立って”ということをよく聞きますよね。これはもちろん大事なことです。だけれど、そのために相手に合わせすぎてしまうと、苦しくなってしまいます。相手のことを考えるのと同じように、自分の気持ちや心も大切にできたらいいですね。

「自分は今どんな気持ちなのかな？」とふとした時に考えてみましょう。何かもやもやしていたり、困っているのなら、誰かに話したり、SOSを出して少し休けいすることも大切です。「こんな自分は受け入れたくない・・・」と思う時もあるかもしれません。でも、みんな心の中に、カッコいい自分、情けない自分^{じぶん}、いい子の自分、ちょっといじわるな自分、など色々な自分があります。その色々な自分を大切に、自分と仲良くできたらいいですね。

参考文献・「友だち関係～自分と仲良く～」旺文社, 2015 年



予約方法

養護教諭の辻岡先生まで連絡をしてください。

3 学期の来校予定日

1 月 1 4 日(火)午後
2 3 日(木)午前
3 0 日(木)午後

2 月 6 日(木)午前
1 4 日(金)午後
2 0 日(木)午前
2 7 日(木)午後

3 月 6 日(木)午前

- * 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、火曜日や金曜日の週にご注意ください。
- * 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。

