そうだんしつだより

二階堂小学校
1月号
スクールカウンセラー
すさの まどか

あけましておめでとうございます。スクールカウンセラーのすさのです。今年もよろしくお願いします。

年が明けて、「あけましておめでとう」とあいさつした人も多いはず。「おめでとう」ってどういう意味か考えたことはありますか。もともと「めでたい」は「愛でる」と、それを強調する「いたし」から来ていると言われています。「とってもすばらしい！」という意味です。また、めでたいには「芽出たい」と当て字をすることもあります。春に作物の「芽」が「出」、育ってくれることを昔の人はみんな心から喜びあったからです。

今年、みなさんにはどんな「芽」が出るでしょうか。できるようになったこと、新たな気付きを持ったことは、全て何かの可能性につながっていく芽吹きです。そんな芽、可能性に気付いたときは自分に対して「おめでとう」の気持ちを持ってくださいね。

さて、自分の可能性に気付くためには、前向きなきもちが必要です。不安なきもちやストレスがあると、なかなか自分の良いところに気付くことができません。
そこで今回は・・・

モヤモヤを吹き飛ばせ！

新しいことを始めるときやテストの前など、緊張してドキドキしたり、不安になったりすると思います。それは悪いことではなく、頑張っている証拠です。しかし、その状態が続くとなんだかモヤモヤしたきもちになり、やる気が下がってしまいます。そうならないように、無理をしすぎず、きもちをリフレッシュさせることが必要です。

モヤモヤしたきもちの吹き飛ばし方

モヤモヤしたきもちが続くという人は、話をすることで気分が晴れることもあります。先生やお友だち以外の人とお話したいな、と思った時はぜひスクールカウンセラーに相談してくださいね。

保護者の皆様

お子さんのことで気になっていることや、かかわりかたで困っていること、「ちょっと話を聴いて欲しい」といったときなど、遠慮なくご利用いただければ幸いです。どうぞお気軽にお声がけください。

３学期の相談日は・・・

１月23日　２月６日　３月５日

☆スクールカウンセラー不在の場合は、学級担任または教育相談担当の伊達先生までご連絡ください。