



にかいどうしょうがっこう
二階堂 小学校
4月号
スクールカウンセラー
すさの まどか

にかいどうしょうがっこう
二階堂 小学校 のみなさん、入学・進級おめでとうございます。スクールカウンセラー
一のみすさのです。1年間、よろしくおねがいします。



あたがくねん はじ いま はな こ いっしょ
新しい学年が始まりましたね。今まで話したことのない子と一緒に
のクラスになって、「なんて声をかけよう

かな」「なにを話そうかな」とドキドキしている人も多います。
あたとち はな はな だいじ まえ
新しいお友だちに話しかけるのは大事なことです。その前に
あいさつはしていますか。



あいさつすることには、たくさんのメリットがあります。毎日
のあいさつはちょっと面倒に感じるかもしれません。でも、大
きな声であいさつをすれば、とても多くのものを得ることができます。
そこで今回は・・・



あいさつしよう！

1. あいさつすると気持ちがいい



まずあいさつをすると「気持ちが良い」です。あいさつをして嫌な
気持ちになることは滅多にありません。また、あいさつされて嫌な
気分になった、なんてこともないでしょう。あいさつはするのでもされる
のも気持ちの良いものなのです。

2. あいさつすると元気になる

あいさつをする時は、笑顔をおこころが
がっています。こころに元気がない時は、まずは体から元気に振る舞うことです。すると、
からだにつられてこころも元気になっていきます。あいさつをきっかけにして笑顔が増えれば、
気持ちもそれにつられて上向いてくるのです。

3. 人間関係が良くなる



あいさつしてもらえなかったり、あいさつをしたのに相手が返事を
くれなかったりした時に、腹が立ったことはありませんか。これは
自分を認めてもらえていない、対等に扱われていないということに
腹が立つのです。

反対に考えれば、誰かにあいさつをするということは、その相手を「認めている」という
ことになります。認められていると感じれば、誰も嬉しく思い、相手に対して好意的に接
するようになります。あいさつは人間関係をスムーズにするのです。特にケンカの後など気
まずい時こそ、自分からあいさつをすると効果的です。

4. すぐに始められる

あいさつの効果はとても大きいということが分かってもらえ
たでしょうか。そしてあいさつのすごいところは、簡単に始め
られるということです。

日本語には、たくさんのあいさつがそろえられています。おは
ようございます。こんにちは、こんばんは。さようなら。はじめ
まして。よろしくお願ひします。いってらっしゃい。おかえり・・・

1日のうち、あいさつをする機会は何回もあります。今すぐ始められて、必要なものも何
もありません。リスクも全くなし。長期的に見れば、得られるものばかりです。今年度は
あいさつの習慣を身につけましょう。

新しい環境はこころと体を疲れやすくさせます。しんどい気持ちが続くという人は、話
をするこころ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、かかわり方で困っていること、「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。

1学期の相談日は・・・

4月16日 5月14日 6月18日 7月16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先生までご連絡ください。