

そう かすみ草

～ありがとう～

メンタルヘルスたより

日進市立南小学校

令和4年5・6月

第2号

発行担当者 鳥本大貴

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの鳥本 大貴です。
新学期が始まって、もうすぐ2か月がたとうとしています。学校や家で元気に過ごして
いますか。学校で見かけたときはぜひ話しかけてくださいね。

「こころ」もケガをする？

みなさんは、自分の「こころ」はどこにあると思いますか。「こころ」は、手や足のよ
うに目に見えるものではないので、どこにあるか考えたことはなかなかないかもしれま
せん。「こころ」がどこにあるかは、実はたったひとつの正解はありません。人によっ
ては胸のあたりにあると言ったり、頭にあると言ったりしますが、みなさんはどう思いま
すか。みなさんの考えをぜひ教えてくださいね。

さて、「こころ」は目には見えないものですが、たしかにひとりひとりが持っているも
のです。そして、「こころ」は手や足と同じように、たまにケガをしてしまいます。人か
ら嫌なことを言われたとき、失敗して落ち込んでしまったとき、友だちが泣いているのを
見たときなど、さまざまなきっかけです。かなしい気持ちや、さみしい気持ちになりますね。
手や足をケガしてしまったら、薬をぬったり、病院に行ってお医者さんに見せたりし
て、治るのを待ちます。それと同じように、「こころ」がケガをしてしまったときも、薬
をぬったり、誰かに見てもらうことが必要です。

みなさんにとっての「こころ」の薬はどんなものですか。家族に話を聞いてもらうこ
と、友だちと遊ぶこと、運動すること、歌を歌うこと、アニメを見ること、色々な「こ
ころ」の薬がありますね。「こころ」が傷ついて悲しいときは、自分にはどんな「こころ」
の薬があるか、思い出してみましょう。自分が楽しいなと感じるとき、うれしいなと感
じるのはどんなときかを思い浮かべれば、見つけやすいですよ。なかなか見つけられない
ときは、家族や友だちに相談して探してみましょう。

目に見えない「こころ」も、大切にしよう





スクールカウンセラーの利用について



1. 週によって勤務校が異なります。

第1週・・・南小学校

第2週・・・東小学校

第3週・・・梨の木小学校

第4週・・・南小学校

第5週・・・南小学校

*6月は不規則ですが14日(火)に南小、24日(金)に梨の木小に勤務となります。

*勤務校は以上の通りですが、他の小学校の方も相談は可能です。

*都合上、勤務校が変更する場合があります。ご理解いただけると幸いです。

2. 相談時間について

①9:30- ②10:30- ③11:30- ④14:00- ⑤15:00-

*相談は予約制です。各学校の教頭に希望の日にちと時間を第2希望まで伝えてください。

(予約先 南小学校 教頭 春山 芳実 0561-73-1320)

*相談時間は基本50分程度とさせていただきます。

*急な変更がある場合があります。

スクールカウンセラー^{こんご らいこうよてい}今後の来校予定について

^{がつ}5月...^{にち}17日・^{にち}27日(南小学校)

^{がつ}6月...^{にち}3日(南小学校) ^{にち}10日(東小学校)

^{にち}14日(南小学校) ^{にち}24日(梨の木小学校)

^{がつ}7月...^{にち}1日(南小学校) ^{にち}8日(東小)

15日(梨の木小学校)

