

スクールカウンセラーだより

みな 皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの鳥本です。

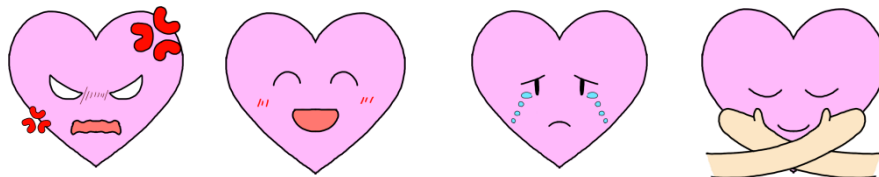
わたし は、クリスマス、大晦日、お正月 など、たくさんの行事があるので冬が好きなのですが、皆さんはどの季節が好きですか？学校で会ったら、ぜひ教えてください。

さて、今日は「感情（気持ち）」についてお話します。皆さんは、感情（気持ち）をあらわす言葉をいくつ知っていますか？頭の中でいくつ浮かべられるか、数えてみてください。

いくつ思い浮かびましたか？実は、人間には大きく分けると8つの基本感情があると聞いた心理学者がいます。

それは、「よろこび」、「信頼」、「恐れ」、「おどろき」、「悲しみ」、「嫌い」、「怒り」、「期待」の8つです。

もちろん、これら以外にも感情をあらわす言葉はたくさんあります。皆さんは何が思い浮かびましたか？感情の中には、恐れや怒りなど、ネガティブなイメージのあるものもあります。しかし、本当は、感情 そのものには良いも悪いもなく、自分を責める必要はありません。言葉にして表すことで、丁寧に自分の感情と付き合っていきましょう。



皆さんがこれから人生でたくさんの出来事を経験する中で、少しずつ感情をあらわす言葉の種類を増やしていけるといいですね。感情をあらわす言葉をたくさん知っていることで、大人の人に自分の困っていることを説明しやすくなったり、ポジティブな気分を仲間と共有したりできますよ。

スクールカウンセラーの利用について



保護者の皆様へ

カウンセリングは保護者の方のみでのご利用も可能です。お子さんの学校生活のこと、日常生活のこと、保護者の方自身の悩みで相談先がないときなど、どんなことでも構いません。子どもたちが笑顔で学校生活を送れるように、スクールカウンセラーとして心身の健康をサポートしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。スクールカウンセラーは日進市立南小学校、東小学校、梨の木小学校を兼務しています。週によって来校する学校が異なります。他の学校の来校日に相談することも可能となっていますので、教頭先生にご相談ください。

*相談は予約制です。教頭先生に希望の日にちと時間を伝えてください。
(予約先 南小学校 教頭 春山 芳実 0561-73-1320)

*相談時間は基本 45 分とさせていただきます。
*急な変更がある場合があります。

【R6 年 1 月、2 月、3 月の来校日】

1 月 12 日(東小学校) 1 月 19 日(梨の木小学校) 1 月 26 日(南小学校)

2 月 2 日(東小学校) 2 月 9 日(梨の木小学校) 2 月 15 日(南小学校)

3 月 1 日(東小学校) 3 月 8 日(梨の木小学校) 3 月 15 日(南小学校)

【相談時間枠】

各学校の教頭先生にご確認ください。

(予約先 南小学校 教頭 春山 芳実 0561-73-1320)