

あのねだより



上ノ原小学校長 寺本喜和
スクールカウンセラー 丸浜千紘/生方敦子

楽しい、うれしい、ちょっとイヤな気持ち、イライラ… 毎日、いろいろな気持ちがありますね。

休校期間が長くなっていますが、最近のみなさんの気持ちはどんなものが多いですか？ 思いついたものを、下に書いてみましょう。



気持ちを「ことば」にしてみよう！

ここに「たのしい」があるね！
上→下、左→右でさがしてみよう！

毎日、自分がどんな気持ちですごしていることが多いか、書けましたか？今やってみるように、気持ちを「ことば」にして外に出すことができると、自分も楽になりますし、人にも気持ちが伝わるようになります。
「気持ちを表すことば」をたくさん使えるところとても便利です。右のマスの中から気持ちを表すことばをできるだけたくさん探してみましょう。いくつ見つかるかな？

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| を | あ | る | な | か | え | こ | り | も | け | が | っ | か | り |
| あ | ま | え | た | い | ぶ | ま | や | さ | う | あ | び | な | さ |
| む | な | せ | の | わ | お | っ | さ | め | ち | ほ | あ | し | こ |
| き | あ | ち | し | あ | い | た | い | す | う | れ | し | い | い |
| さ | び | し | い | く | ず | れ | す | が | ら | ゆ | ん | る | よ |
| れ | あ | む | ん | も | あ | こ | て | あ | や | わ | ば | か | も |
| し | ん | じ | ら | れ | な | い | と | は | ま | こ | い | う | あ |
| あ | お | こ | あ | と | い | よ | あ | ん | し | ん | そ | め | ず |
| わ | ふ | ま | ん | お | ば | を | あ | ぬ | い | ご | つ | ろ | る |
| せ | あ | ね | あ | ほ | す | き | ち | み | ら | れ | ま | い | い |
| か | ん | げ | き | て | ひ | ん | つ | び | け | ろ | ら | せ | の |
| て | ふ | れ | あ | ろ | ね | ち | な | っ | て | あ | な | つ | め |
| つ | ら | い | か | ん | く | よ | む | く | や | し | い | を | ふ |
| み | あ | と | こ | た | り | う | せ | り | あ | よ | な | い | ゆ |
| い | へ | す | わ | ゆ | め | す | き | も | け | っ | た | う | か |
| だ | ね | む | い | ぬ | う | る | く | た | よ | く | る | し | い |



あのね通信

～スクールカウンセラーから～



上ノ原小学校長 寺本喜和

スクールカウンセラー 丸浜千紘/生方敦子

皆様、お元気でおすごしでしょうか。ご自身やご家族がテレワークになったという方もいらっしゃることでしょう。いつもとちがう3ヶ月に慣れてくると、「疲れた…」のサインを見落としやすくなります。体の調子、心の調子、両方にアンテナを張っていきましょう。

子ども向けの「あのねだより」に、「気持ちを表す言葉をたくさん使えるようになろう」と書きました。ステイホームが長くなり、家族の中でも様々な気持ちが溜まってきます。それを、適切に自覚・表現できているでしょうか。「なんとなくイライラする!」ということも多いのではないのでしょうか。気持ちは、言葉にして出すことによってぐっと楽になりますし、言葉にすることでそれを人に伝えることができるようになります。とりわけ、ネガティブな気持ちを（態度や行動ではなく）言葉で表現するスキルはとても大切です。「気持ちボキャブラリー」を、家族で増やしていきましょう。

親子でやってみよう!

ポジティブな気持ちボキャブラリー

ネガティブな気持ちボキャブラリー

1学期の開室予定

| 開室曜日 | 開室時間 | 場所 |
|---------------------------------|------------|-------|
| 月曜日・木曜日 ※月曜日…生方敦子 / 木曜日…丸浜千紘 | 9:00～17:00 | 専科棟3階 |

相談室直通電話

042-485-8038

※ 留守番電話になることが多いですが、メッセージを残していただければ、折り返しお電話します。担任の先生を通じて申し込んでいただいても大丈夫です。

6月

7月

丸浜： 4(木) 11(木) 18(木) 25(木)

2(木) 9(木) 16(木)

生方： **3(水)** 8(月) 15(月) 22(月) 29(月)

6(月) 13(月) 20(月)

※ 変更がある場合もあります