



スクールカウンセラー だより

令和8年 11 月
にしみたか学園三鷹市立井口小学校
校長 鎌田 健吾
スクールカウンセラー 森・内村

みなさん、運動会おつかれさまでした！ 練習の成果を発揮して、楽しめましたか？ 「緊張しちゃったよ〜」「くやしかったな」という人もいるかも知れませんね。良かったことも、うまくいかなかったことも、どちらも大事にして来年につなげてもらえたらと思います。

今回は、「考えかた」についていろいろな見かたをしてみよう、というお話を書いてみました。

よかったら読んでみてください！



そうだしつの予定（○→森 ◇→内村）

11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5◇	6	7			1○	2	3◇	4	5
8	9	10○	11	12◇	13	14	6	7	8○	9	10◇	11	12
15	16	17○	18	19◇	20	21	13	14	15○	16	17◇	18	19
22	23	24○	25	26◇	27	28	20	21	22○	23	24◇	25	26
29	30						27	28	29	30	31		

- お子さん、保護者の方も相談することができます。
- 保護者のかたは 9時～16時30分までの時間です。（1回の面談は 50分程度です）
- 相談は予約を取っていただくとスムーズです。予約の際には、カウンセラーの他、担任や養護教諭、副校長に「カウンセラーの予約を取りたい」旨をお伝えください。
- 相談室の直通電話もあります。0422-31-5552 までご連絡ください。カウンセラーの勤務日ですと繋がります。不在の際には、留守番電話に「学年、組、お名前、電話番号」を入れてください。勤務日に折り返しご連絡をさせていただきます。

こんな思いこみはありませんか？

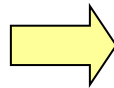
「自分^{じぶん}はなにをやってもうまくいかない」「だれも^{わたし}私^{きも}の気持ち^わを分かってくれない」このような
考^{かんが}えで頭^{あたま}がいっぱいになって、心^{こころ}がつらくなってしまうことはありませんか？ もしかしたら
マイナス方向^{ほうこう}に思いこんでいるだけかもしれません。 自分^{じぶん}のすべてを悪^{わる}く思^{おも}うのではなく、プラス
の方向^{ほうこう}にも考^{かんが}えてみるこ^{ころ}が心^{こころ}をおだやかにするために、とても大切^{たいせつ}です。

たとえば、こんな風^{ふう}に、、、

おも
思いこみかも！

めん
プラス面もあるよ♪

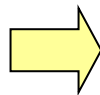
じぶん
自分^{じぶん}はなにをやっても
うまくいかない…



しっぱい
失敗^{しっぱい}すること
あるけれど、うまく
で^{でき}ていることもある！



わたし
だれも^{わたし}私^{きも}の気持ち^わを
わかってくれない…



わかってもらえないことも
あるけれど、はな^{はな}つた^{つた}ば伝^{つた}わる
こともある。



ひと
人に^{ひと}きらわれるなんて絶対^{ぜったい}にイヤ。
たえられない…



わたし
私^{わたし}のことを好き^すでない人^{ひと}も
いるかもしれないけれど、
す^す好き^すでいてくれる人^{ひと}もいる。

ひとりでは難^{むずか}しいときは、まわりの大人^{おとな}といっしょに考^{かんが}えてみてくださいね。

そうだしつ
相談^{そうだん}室^{しつ}でもお手伝^{てつだ}いしますよ！