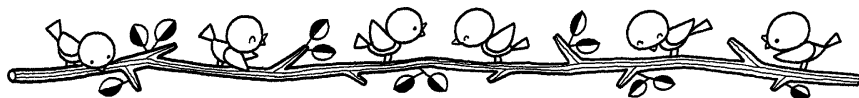


そうだんしつだより



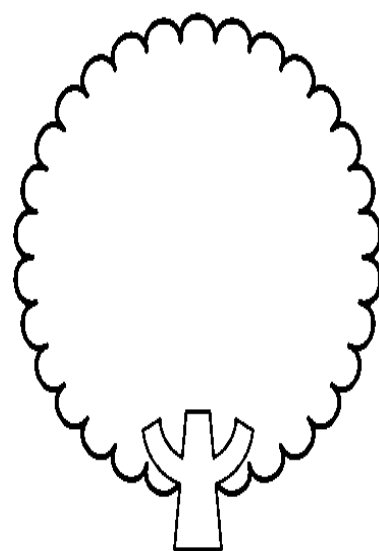
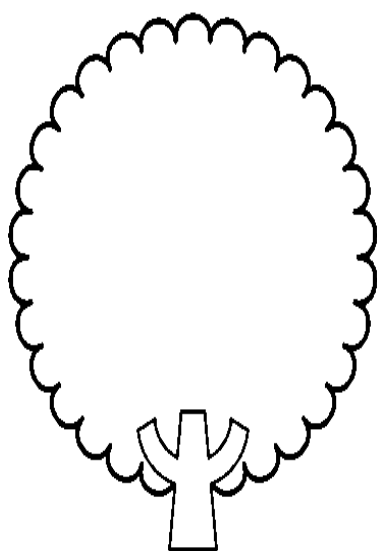
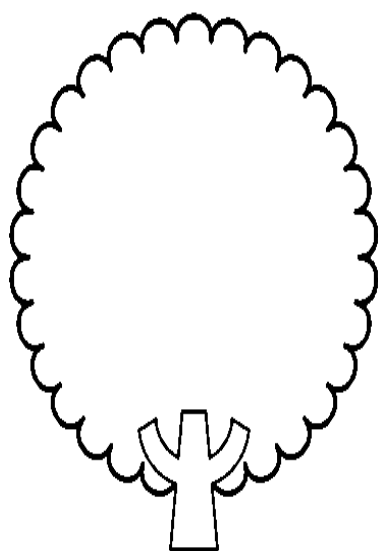
令和6年6月
世田谷区立若林小学校

●児童のみなさんへ●

6月になりました。6月は雨が降る日が多く、ジメジメとした「梅雨」と呼ばれる時期です。おひさまがさして天気の良い日は気分もよく、雨でどんよりした日は気分も落ち込みやすくなります。また、人の気分は、知らないうちに態度や行動で表れていることがあります。天気がよく気分もよい日にはなんとも思わなかった出来事も、雨で気分が沈んだ日には気になってしまったりイライラしてしまったりするかもしれません。

さて、下には「元気になる木」を書きました。みなさんが「楽しいな」「ワクワクするな」と感じたり、やる気が出てきたりするのはどんなときですか？「これは自分の“元気のもと”だ！」と思うものを、思いつくままに書いてみましょう。

☆元気になる木☆



「なんだか元気でないな」と感じたときは、この「元気になる木」を思い出してみるのもいいですね。ちなみに、カウンセラー（ひだの先生・みぞぐち先生）と校長先生の元気になる木は相談室の前にはっておくので、よかったら見てください。

★相談室の予定表★

6月

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

7 月

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

6/5, 7/3 の水曜、7/30 は午前中のみの勤務となります。

○：溝口カウンセラー

◇：披田野カウンセラー

✿保護者の皆様へ✿

6月になりました。新しいクラスや担任の先生に慣れてきた頃でもありますが、4～5月と子どもたちがいろいろな面で頑張ってきた分、疲れが出やすい時期になると思います。特に梅雨の時期は大人でも気分が憂うつになりがちです。憂うつな気分のときに、無理やり元気をだそうと頑張ってしまうと、余計に疲れてしまうものです。お子さんが（もちろん保護者の皆様も）、疲れていたりなんだかやる気が出なかったりするようなときは、ぜひほっとりと穏やかな時間を過ごしてみてください。ゆっくりとおしゃべりしたり、おいしいお菓子を食べたり、リラックスできる音楽を聴いたり、早めに就寝したり…。元気は「出す」ものではなく、「(元気に) なる」ものかもしれません。ほっこりとした時間を過ごすことで、憂うつな気分が少しでも元気になるといいなと思います。

なかなか元気にならない、どうにも疲れているように見える…そんなときはどうぞお気軽にご相談ください。お子さんの様子について、保護者の方と一緒に考えていけたらと思います。



相談室直通番号・FAX (03)3413-0931



※この電話はカウンセラーのみが使用しています。

開室日でも、面談中や席を外しているときは留守番電話になっています。その場合は、メッセージにお子さんのクラス、名前、ご連絡先を録音してください。こちらから折り返しご連絡いたします。

なお、急な予定変更もありますので、ご了承ください。

