

# スクールカウンセラーだより

今年の夏はほんとうに暑かったですね。暑さでイライラすることも多かったと思います。ストレスの原因になることは誰にでもおこることです。原因が同じだとしても受けとるストレスの度合いは人によって違ってきます。心身に影響を受けやすい人は、その考え方によるところが大きいと考えられています。例えば発表会のような場で失敗したときに「努力したことが無駄になった」「自分は本番に弱い」と考えるのか、「失敗したけどなんとかなった」「この失敗は次にいかせばいい」と考えるのかでは感じるストレスはまるで違ってきます。

- ① 「これもいい経験になる」と考え、自分に起こったできごとにプラスの意味を見つける
- ② 「人は人、自分は自分」と考え、人と比べない
- ③ 「なるようになる、なんとかなる」と自分に起こったことをまずは受け入れる

こうした考え方は繰り返し意識することで自然とできるようになっていきます。これは子育てでもとても大切な考え方だと思います。親御さんの考え方はそのまま子どもにも影響します。まずは言葉にして自分に言いきかせることから始めてみてください。

## ● 相談日時

毎週火曜日（9時30分から16時30分）に尾張旭市内小学校を巡回しています。

三郷小学校での2学期の相談日は以下の通りです。

9月18日 10月16日 11月 6日 11月27日

予約方法は ① 下記の申込用紙を担任の先生に渡す。

② 三郷小学校に電話で申し込む。（担当 松浦 まで）

## ● 相談の場所 3F 談話室（読書の森となり）

申 込 用 紙	
スクールカウンセラーに相談を申し込みます。	相談日時のお知らせ
児童名（ 年 組 ）	児童名（ ）さん
相談者名（ ）	保護者（ ）さん
	相談日は
三郷小学校の2学期の相談日：	月 日 時からです
9/18 10/16 11/6 11/27	
それぞれ9時30分から16時30分まで在校しています。	
*ご希望の日にちに○をつけてください。	
*希望の時間帯（ ）	
*この用紙を封筒に入れて、担任の先生にご提出ください。	*切り取らずにご提出ください。