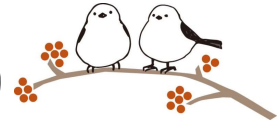




# さわやか相談室だより



6月に入りました。新しいクラスになりドキドキの4月、体育祭でクラスメイトとの距離がぐっと近く感じ出した5月が過ぎ、自分のことで精いっぱいだった時期から比べると、少し気持ちの余裕も出てきたのではないのでしょうか。そんなとき、少しまわりに視線をうつしてみると、「なんだか元気がなさそうな子がいるな」「あの子は緊張しているのかな」など、気が付くこともあるかもしれません。それは、心の中に自分以外の誰かを気にかけるスペースを作ることができたということです。優しい気持ちになれば、行動も変化してくることでしょう。また、特別な行動にうつさなくても、心に誰かのためのスペースをほんの少し作ることで、自分自身を客観的に考えるきっかけにもなり、人としての成長の助けになることでしょう。自分だけでなく、まわりの様子にも気を配ることのできる、心の余裕ができることと素敵ですよ。

さて、雨の季節です。天気がすっきりしない日が続く、思い切り外で体を動かさず、気持ちが減ってしまっている人がいるかもしれません。一方で、雨の匂いを感じることや、雨の音に耳を傾けることが、好きな人もいるかもしれませんね。感じ方は人それぞれです。天候が、体調や心に影響を及ぼすことは何も不思議なことではありません。最近体調が悪いと思ったら、もしかしたら雨を降らせている気圧の変化が、あなたの体にも影響を及ぼしているのかもしれません。また、十分に日の光に当たらない日々が続くと、脳内のセロトニンという幸福物質がうまく分泌されなくなり、気持ちがふさがちになるということもあります。人の体や心というのは、自分だけの問題ではなく、実は周りの変化に敏感に反応しているということを知っておいてほしいと思います。

大人へと成長している皆さんだからこそ、そんな小さな変化に振り回されてしまうということもあるでしょう。そんなとき、嫌だなと思っていたことの、「いいところ探し」をしてみてください。物事にはいくつもの側面があります。考えたことのなかった素敵な面があるかもしれません。じめじめした季節だからこそ、意識して心に余裕を持ちたいものですね。



## 【生徒の相談室利用方法】

- ☑️ 昼休み・放課後にお話ができる時間を、前もって予約しましょう。  
※相談室に直接来て予約をするか、担任の先生に予約を入れていただきます。
- ☑️ 授業時間内の利用は必ず担任の先生の許可をいただいて、担任の先生に予約を入れていただきます。

【スタッフ】 スクールカウンセラー：瀧田 絵美（金曜日・予約制）

さわやか相談員：合田 恵美子（月曜日～金曜日）

## 保護者の皆様へ

お子様のことで気になることや心配なことがございましたら、お気軽にお電話ください。

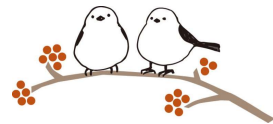
【開室日時】 月曜日～金曜日 午前10時00分  
～午後3時30分（予約優先）

※学校行事・研修会・小学校訪問などでスタッフの不在や時間の変更もございます。

相談室直通電話048-887-0833



# さわやか相談室だより



児童のみなさん、こんにちは。雨の季節ですね。登下校の時に、くつや、くつ下が雨でぬれてしまっていていやだなと思うこともあるでしょう。雨が続きと外遊びもなかなかできなくてつまらなく気持ちがいずんでしまうこともあると思います。

そんなときは、雨のよいところを考えてみませんか？

雨が傘に当たる音を聞いたことはありますか？じっと聞いていると、こちよい音楽のように聞こえてくるかもしれません。また、雨にぬれる色とりどりのアジサイの花を美しく感じるかもしれません。美しいものに気づける人は素敵な人です。素敵な発見ができれば、お友達や先生に教えてあげてくださいね。



保護者の皆様へ

お子様のことで気になることや心配なことがございましたら、お気軽にお電話ください。

開室時間内であれば、随時相談をお受けしています。

来室の際には事前にお電話でのご予約をいただけますようお願いいたします。

※相談員が小学校を訪問する時がございます。小学校での面談ご希望の場合は、小学校にお問い合わせください。

## 【開室日時】

月曜日～金曜日 午前10時00分～午後3時30分（予約優先）

※学校行事・研修会・小学校訪問などでスタッフの不在や時間の変更もございます。開室時間などの変更は、その時々のお便りでお知らせいたします。

相談室直通電話

048-887-0833

（担当：合田ごうだ）

【スタッフ】 スクールカウンセラー：瀧田 絵 美（金曜日・予約制）

さわやか相談員：合田 恵美子（月曜日～金曜日）