

日吉台小学校のみなさんへ

# カウンセラーだよ

2020. 5 学校カウンセラー

皆さんこんにちは。日吉台小学校と学区のほかの3小学校、中学校を担当して6年目になりました。ひと月に3回くらい訪問しています。よろしくお願いします。

皆さんは毎日どのようにすごしていますか。わたしはいつも日吉台小学校のホームページを楽しみに見えます。先生のいつもとちがう姿や校内の自然の変化など、知らなかったことがたくさんわかりますね！

一日のおわりに…



毎日寝る前に、今日のことを思い出してみましよう。今日あった楽しかったこと、発見したこと、できたこと…、たとえば、つぼみだった花が咲いていた、苦手だったものが一口食べられるようになった、がんばったからひと休みした、などほんの小さなことでいいのです。3つ、できたら5つ思いうかべてみましよう。書いておいてもいいですね。そしてそんな自分に「よしよし」と声をかけてあげましよう。そんな積み重ねが心のエネルギーになっていくと思います。

## 保護者の方へ

休校が長くなっていますが、いかがお過ごしでしょうか。今までとは違う生活に色々と心を砕くことも多い毎日で、しんどさを感じる方もいらっしゃるかと思います。時には自分だけのための楽しみや休息時間を取っていただきたいと思います。またそんな気持ちを安心して話せる人や先生、カウンセラーにお話しくださることもお勧めしたいと思います。

