

スクールカウンセラーだより

12月

# ぽかぽか

2019年12月19日発行

第三日暮里小学校 スクールカウンセラー 藤田直子

荒川区心理相談専門員 高田久美子

第三日暮里小学校のみなさんへ

2019年もあと少しです。みなさんは、たくさんのことを頑張り、いろいろなことを経験しました。この1年のことをゆっくり振り返ってみましょう。どんなことを思い出しますか？そしてどんなことを思いますか？「〇〇ができなかった」「△△がダメだった」とよくなかったことばかりを考えてしまう人は、ちょっとできたこと、頑張ったことを思い出してみてください。だれにでもあるはずです。そして、自分をほめてください。自分で自分の良いところや頑張ったところを見つけられるということは、とても大切なことです。ほめることは、特別なことでなくていいです。たとえば「朝おきられた」「元気よくあいさつできた」「体調がわるいことを先生に言えた」「いやだと思ったことを友達に言えた」など、ほめることはたくさんありますよ。「え？こんなこともほめていいの？」と思うかもしれませんが、いいんです！

3学期には、元気な笑顔で会いましょうね。

保護者の皆様へ

こんにちは。

早いもので、今年も残りわずかとなりました。

2学期は、運動会や学芸会など大きな行事がありました。長い2学期、子どもたちはさまざまな活動に取り組みました。たくさんの経験から多くのことを学んだことと思います。

冬休みは、クリスマスやお正月など、楽しみなことがたくさんですが、なにかとあわただしい時期でもあります。一日一日を大切に丁寧に過ごしたいものです。

今のお子さんの姿は、今しか見られないものです。今何を感じているのか、今何を考えているのか、お子さんの言葉にしっかり耳を傾けみませんか。お子さんの発する言葉を遮ることなく、ゆっくりゆっくり聞いてみてください。思いもよらなかった成長に気づいたり、新しい発見ができたりするのではないのでしょうか。



みなさまどうぞ良いお年をお迎えください



～相談日のご案内～

藤田（東京都スクールカウンセラー）

1月： 9日（木）、16日（木）、23日（木）、30（木）

2月： 6日（木）、13日（木）、20日（木）

3月： 5日（木）、12日（木）

高田（荒川区心理相談専門員）

1月～3月：火曜日の午前または午後です。

詳しい日程、時間については、お申し込みの際にご確認ください。