

スクールカウンセラーだより

1月号

# ぽかぽか

2020年1月23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

<sup>が</sup>っ<sup>き</sup> <sup>し</sup>ゅ<sup>う</sup>か<sup>ん</sup>  
3学期が始まって2週間がたちました。



<sup>ふ</sup>ゆ<sup>やす</sup> <sup>が</sup>っ<sup>こ</sup>う <sup>き</sup> <sup>か</sup>  
もう冬休みモードから学校モードに切り替わりましたか？

<sup>よ</sup>る <sup>は</sup>や <sup>ね</sup> <sup>あ</sup>さ <sup>お</sup> <sup>す</sup>い<sup>み</sup>ん<sup>じ</sup>か<sup>ん</sup> <sup>じ</sup>ゅ<sup>う</sup>ぶ<sup>ん</sup>  
夜は早く寝ていますか？朝はちゃんと起きられますか？ 睡眠時間を十分

<sup>あ</sup>さ<sup>き</sup> <sup>も</sup> <sup>お</sup>  
とるようにして、朝気持ちよく起きられるようにしましょう。



<sup>が</sup>っ<sup>き</sup> <sup>が</sup>く<sup>ね</sup>ん <sup>し</sup> <sup>つ</sup>ぎ <sup>が</sup>く<sup>ね</sup>ん <sup>む</sup> <sup>じ</sup>ゅ<sup>ん</sup>び  
3学期は、それぞれの学年の締めくくりと次の学年に向けて準備を

していきましょう。

## ちょっと考えてみよう！

<sup>と</sup>も<sup>だ</sup>ち <sup>か</sup>る <sup>き</sup> <sup>も</sup> <sup>こ</sup>と<sup>ば</sup> <sup>つ</sup>か  
みなさんは、お友達に対して軽い気持ちでイヤな言葉を使っていることはない

<sup>あ</sup>い<sup>て</sup> <sup>い</sup> <sup>だ</sup>い<sup>じ</sup>ょう<sup>ぶ</sup> <sup>お</sup>も  
でしょうか？「相手がやめて！と言わないから大丈夫。」「いじめようなんて思

<sup>お</sup>も <sup>い</sup> <sup>ひ</sup>と <sup>き</sup>  
っていないからいいんだよ」と思っているかもしれませんが、言われた人、聞

<sup>ひ</sup>と <sup>な</sup>か <sup>き</sup> <sup>も</sup> <sup>か</sup>な <sup>お</sup>も <sup>お</sup>も  
いている人の中には、とてもいやな気持ち、悲しい思い、つらい思いをしてい

<sup>ひ</sup>と <sup>じ</sup>ぶ<sup>ん</sup> <sup>い</sup> <sup>こ</sup>と<sup>ば</sup> <sup>か</sup>ん<sup>が</sup>  
る人がいます。自分の言っている言葉についてちょっと考えてみてください。

保護者の皆様へ

3学期が始まって2週間がたちました。今学期は各学年の締めくくりとなります。6年生にとっては中学校に向けて、1年生から5年生は次の学年につながる大事な時期です。日数としては一番短い学期ですので、あっという間に過ぎていってしまうかもしれません。一日一日を大切に過ごしてほしいと思います。寒さも本格的になり、インフルエンザ等も流行ってきています。お子さんが毎日元気に過ごせるように、健康管理をして見守ってあげてください。

子どもたちは、学校で、さまざまな“人との関わり”を経験し、学んでいます。まだまだ適切ではない関わり方をしてしまうこともあります。お友達を傷つけてしまうことになってしまったり、自分が傷ついてしまったりすることもあると思います。

ご家庭の中での関わり方はいかがでしょうか。まずはご家庭で使っている言葉に注目してみましょう。ご家庭の中でお互いに使う言葉だけでなく、例えば、ゲームをやっているときやテレビを観ているときの独り言などでは、どのような言葉を使っていますか。何気なく使っているあまり適切ではない言葉について、一緒に考えることから始めてみましょう。どんな気持ちのときにその言葉が出てくる？言ったあとはどんな気持ち？聞いたり言われたらどう感じる？その言葉は適切なのかな？など、ご家族で話ができるの良いと思います。

今学期も保護者の方のご相談をお受けいたします。お気軽にご利用ください。

～相談日のご案内～

藤田（東京都スクールカウンセラー）

1月： 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。