

すくーるかうんせらー通信 12月号

こんにちは

冬至に近づくと、日照時間が短くなり、なんとなく寂しい気持ちになります。人によっては、気分が落ち込み、色々なことがおっくうになるようです。お日様の光は、精神的な健康にも影響します。最近、なんか調子悪いなと思う方は、ご相談ください。



なんと答えましょうか？

♪もういくつ寝るとお正月♪です。そのように子どもに言われたらなんと答えましょうか？たとえば、「あと21回寝るとお正月だよ」（12月11日現在）と答えるのは、数の上では正しいですが、算数のお勉強のようで、なんか野暮な感じがします。

学生の頃、カウンセリングの先生たちから、人の言葉に対しては、その「意味」ではなく、その言葉の背後の「気持ち」に向けて言葉を返すようにと教えられました。簡単ではないですが、相手の気持ちにヒットすると、とても喜んでもらえます。

勉強が好きではない子が「勉強になんの意味があるの？」と言ったり、大掃除に飽きたお父さんが「いつまでやるの？」と言ったりするなど、返答に困る言葉がよく疑問の形で投げかけられます。どう答えたら良いかのヒントになれば幸いです。

相談の方法

スクールカウンセラーの勤務日は、木曜日です。相談時間は、8：15～16：45です。相談の予約や確認は、それぞれの担任の先生や養護教諭の亀井先生になさってください。2回目以降は、スクールカウンセラーもお受けいたします。

スクールカウンセラーが来る日

月	勤務日とその曜日
12月	4日，11日，18日
1月	8日，15日，24日（土）
2月	5日，12日，19日

※ 勤務日が変更されることもあります。初めてのご相談の時は、電話や連絡帳などでご確認ください。

※1月24日（土）は学校公開です。平日は、仕事で忙しい方のご利用をお待ちしております。