



教育相談だより

附属坂出学園 心の支援部 令和8年1月号



附属坂出学園所属の
スクールカウンセラーや
スクールソーシャルワーカーが
お便りを作成しています

心の支援部の
めじるしは、
名札のさくらんぼ



新年あけましておめでとうございます。冬休みが明け、生活リズムが変わったり、寒さで体がこわばったりして、気づかないうちにこころも疲れやすい時期です。今回は、気持ちを整えるコツとして「こころの三角形」を紹介します。

▼ こころの三角形 ▲

こころの天気（気持ち）は、思考（あたまのことば）・気持ち・行動（すること）が
つながってできています。

つらい時は「三角形のどこか1つ」を少し動かしてみるのがコツです。

例：テストで思ったより点がとれなかった

☹️思考（あたまのことば）：「もうダメだ」

→ 気持ち：落ち込み（雨）→ 行動（すること）：やる気がなくなる

😊思考（あたまのことば）：「まちがえた所がわかった。次に直せる」

→ 気持ち：くもりのち晴れ→ 行動（すること）：直しをする／先生に聞く

※思考（あたまのことば）を少し変えると、気持ちや行動も変わりやすくなります。

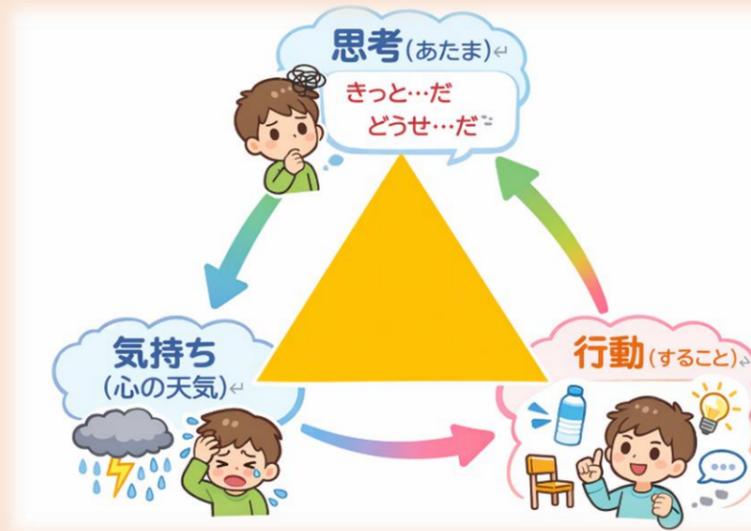
👉 1分間「三角形チェック」

- ① いまのこころの天気は？（晴れ／くもり／雨／あらし など）
- ② あたまのことばは？（やったー／どうせ…／むり…／最悪… など）
- ③ 次の一手は？（深呼吸／場所を変える／少し休む／相談 など）

🌧️ 雨の日の次の一手（おすすめ）

深呼吸3回／肩を上げてストン／水を飲む／少し歩く

「いま、こころが雨です」と伝える（先生・家の人・スクールカウンセラー（SC）/スクールソーシャルワーカー（SSW） などへ）



つらいときは**三角形のどこか一つを動かそう**

🏠 保護者の方へ

ちょっとした声かけでも、お子さんの気持ちが落ち着くことがあります。

「そうだったんだね」→「今の気持ちは？」→「次は何をすると少し楽？」

📣 ひとことメッセージ

つらい時は、三角形のどこか1つを少し動かしてみるのも一つの方法です。

「ちょっとつらい」「話したい」と思ったら、SCやSSWに声をかけください。

みなさんの「次の一手」を、一緒に探します。



【文責：SC 川人】

1月の相談日



◇幼稚園

14日（水）9時～12時：藤澤SSW

23日（金）9時～11時：藤澤SSW

28日（水）9時～12時：大林SC

29日（木）9時～11時：藤澤SSW

電話 0877-46-2694

（担当：豊田先生）

◇小学校

14日（水）9時～12時：大林SC

16日（金）13時～17時：川人SC

20日（火）9時～17時：藤澤SSW

28日（水）13時～17時：大林SC

電話 0877-46-2692

（担当：井上先生）

◇中学校

9日（金）11時～15時：谷淵SC

9時～17時：藤澤SSW

14日（水）13時～17時：大林SC

14時～16時：今井SC

16日（金）9時～17時：藤澤SSW

23日（金）11時～15時：谷淵SC

11時～17時：藤澤SSW

30日（金）11時～15時：谷淵SC

9時～17時：藤澤SSW

電話 0877-46-2695

（担当：高橋先生）

*予約をされる方は各園・学校の教育相談担当の先生までご連絡ください。詳しい時間をご案内します。

*気になっていること、嬉しいこと、一緒に共有して欲しいことなど、遠慮なくご連絡ください。まずは、お話を一緒にしましょう。