

7月 教育相談だより

附属坂出学園 心の支援部 令和7年7月号

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



心の支援部のめじるしは、
名札のさくらんぼマーク



7月の相談日



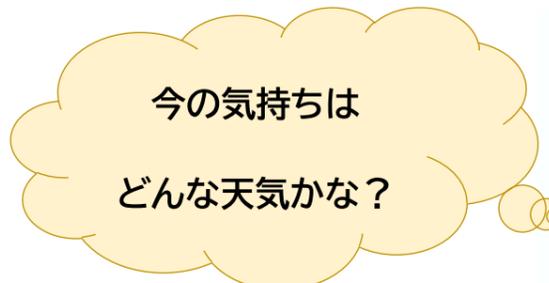
- ◇幼稚園
 - 16日(水) 9時~12時: 大林 SC
 - 18日(金) 9時~11時: 藤澤 SSW
 - 電話 0877-46-2694 (担当: 豊田先生)
- ◇小学校
 - 9日(水) 9時30分~12時30分 : 藤澤 SSW
 - 11日(金) 9時~17時: 大林 SC
 - 9時~15時: 川人 SC
 - 藤澤 SSW
 - 電話 0877-46-2692 (担当: 井上先生)
- ◇中学校
 - 4日(金) 11時~15時: 谷淵 SC
 - 9日(水) 13時30分~17時30分 : 藤澤 SSW
 - 11日(金) 11時~15時: 谷淵 SC
 - 14時~16時30分: 今井 SC
 - 16日(水) 13時~17時: 大林 SC
 - 18日(金) 11時~15時: 谷淵 SC
 - 11時~14時: 藤澤 SSW
 - 電話 0877-46-2695 (担当: 高橋先生)

暑さも本格的になり、夏休みが近づいてきました。行事や学習、毎日のがんばりの中で、心や体が知らないうちに疲れてしまうこともあります。そんな時は、少し立ち止まって、「自分の心の天気」を見てみましょう。

心のミニ知識: 気持ちに名前をつけてみよう

私たちの心は毎日変わる天気のようにです。「今の気持ちはどんな天気かな?」と考えることで、自分をよりよく理解できます。

天気	気持ち	こんな時に感じるかも
☀️ 晴れ	うれしい、わくわく	友達と遊んだ時 ほめられた時
☁️ くもり	モヤモヤ、ふしぎな気分	うまくいかなかった時 考えごとがある時
🌧️ 雨	かなしい、イライラ	けんかをした時 がまんが続いた時



どんな天気でも、「今の気持ちなんだ」と気づくことが大切です。心理学ではこれを「感情にラベルをつける」と言い、心を落ち着かせる大切な力です。気持ちに名前をつけるだけでも、心は少し落ち着きやすくなります。

💡 気持ちがくもりや雨の日にはどうしたらいい?

- ☀️ まず「今、こんな気持ちなんだ」と自分で分かることが第一歩
- ☀️ そして、好きなことをして気分を少しずつ明るくしてみるのもいいかもしれません (例: 絵を描く・音楽を聴く・体を動かす など)
- ☀️ 静かな場所でのんびりしたり、家族や先生、友達と話したりするのもいいですね



【参考図書】

池谷裕二(監修)、クリハラタカシ(絵) こころキャラ図鑑 西東社 2020年

🌸 ひとことメッセージ

がんばることも素敵ですが、自分の「心の天気」を感じることも大切です。「ちょっとしんどいな」「だれかと話したいな」...そんな時は、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーに、お気軽に声をかけてください。私たちは、皆さんが安心して立ち寄れる場所でありたいと願っています。 【文責: SC 川人潤子】

*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。

*昼休みには子ども相談を行っています。

*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。

お待ちしております。