

6月 教育相談だより

附属坂出学園 心の支援部 令和7年6月号

6月に入り、少しずつ学校生活にも慣れてきた頃かもしれません。新しい友だち、新しい先生、新しいクラス…春からの変化を過ごしてきたみなさん。これまで楽しかったことやこれから頑張りたいことはどんなことでしょうか？春からの自分を振り返り、自分をほめてあげるのも良いと思いますよ。

これまでに取り組んできたことは？
これからの楽しみは？



がんばったかどうかではなく、自分にとって大事だったこと、気がついたことに目を向けてみましょう！

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、名札にさくらんぼの絵が描いてあります



一方で、この時期は知らず知らずのうちに疲れがたまっていたり、気持ちがモヤモヤすることも増えてくる時期です。今、自分のこころの調子はどうですか？元気？少し曇りがち？それとも雨模様かも？こころの状態は、毎日変わるものです。どんな気持ちであっても「ダメな感情」なんてありません。大切なのは、「自分の気持ちに気づいてあげること」です。

そこで、今月は「こころの天気図」と「こころの木」というワークを紹介します。
○「こころの天気図」では、今日の自分の気持ちを天気で表してみましょ。晴れ、くもり、雨、雷…あなたのこころは、今どんな空模様ですか？ぜひ、ハートの中に天気マークを描いてみてください。
○「こころの木」では、外から見えている自分（いつも笑ってる、元気そう）と、心の中にある本音（ほんとは不安、誰かに気づいてほしい）を木に描いてみます。ふだんは気づかない自分の気持ちに出会えるかもしれません。気持ちを書き出してみると、少しスッキリしたり、自分を理解するヒントになることもありますよ。

(文責：SC今井元春)

今日のわたしのこころの天気

気分がいい

なんとなく不安

落ち込み

イライラ

大荒れ

おだやか

外から見えている自分

隠れた気持ち・本音

6月の相談日



◇幼稚園

4日（水）9時～12時：大林SC
18日（水）9時～12時：藤澤SSW

電話 0877-46-2694
(担当：豊田先生)

◇小学校

4日（水）9時30分～12時30分：藤澤SSW
18日（水）9時～16時：大林SC
27日（金）13時～17時：川人SC
9時～12時：藤澤SSW

電話 0877-46-2692
(担当：井上先生)

◇中学校

4日（水）13時～17時：大林SC
13時30分～17時30分：藤澤SSW
13時45分～16時45分：今井SC
20日（金）11時～15時25分：谷淵SC
10時～16時：藤澤SSW
27日（金）11時～15時25分：谷淵SC
13時～16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。
* 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。