



9月 教育相談だより

附属坂出学園 心の支援部 令和7年9月号



夏休みが終わって、また学校や園での生活がはじまりました。休み明けは楽しい思い出が心に残っていたり、生活のリズムがちょっと変わったりして、気持ちもからだも、ゆれやすい時期です。

そんなときにおすすめなのが、「いつもとちょっとちがうことをしてみる」ことです。

ほんの小さな変化でも、心に風が通るように気分が変わったり、新しい自分に出会えたりします。

- 宿題をやる場所を変えてみる
- ふだん聞かない音楽を聴いてみる
- 家で手伝いをひとつ増やしてみる

- 新しい友だちに声をかけてみる
- いつもより少し大きな声で笑ってみる
- いらぬ紙に落書きをしてみる



ちょっと勇気があるけれど、その分「できた！」という自信や「楽しかった！」という気持ちも生まれます。

もし「うまくいかなかったな」と思っても、それは失敗ではなく、新しいチャレンジをした証拠。「ここまでしかできなかった」ではなく、「ここまでではできた」と、自分をほめる言葉を思い浮かべて、声に出してみてください。次のきっかけにつながります。

🏠 保護者の方へ

夏休みを終えたお子さんは、心も体も「休みモード」から「学校モード」へと切り替わる時期です。

そんなとき、家庭の中で少し“いつもと違うこと”を取り入れてみると、親子で笑顔が増えたり、会話が弾んだりします。

- 食卓で「今日の小さな“いつもと違うこと”」を話してみる
- 親から「助かったよ」「ありがとう」を多く伝えてみる
- 食卓で座る場所を変えてみる

- 家族と一緒に散歩やストレッチをしてみる
- 普段は言わないようなオーバーなほめ言葉を使ってみる
- たまには夜ごはんをお菓子パーティ風にする



“いつもと違う”ことは、必ずしも特別なことではありません。少しふざけてみたり、日常のルールをちょっとゆるめてみたりするだけでも、子どもの気持ちはほっとしたり、安心感が育まれたりします。お子さんの挑戦を受けとめて「面白かったね」と笑い合うことが、心のエネルギーになります。

🌸 ひとことメッセージ

小さな変化が、新しい発見や楽しい気持ちにつながります。「やってみようかな？」という気持ちを大事にしてください。

「うまくいっていないな」「気分をかえたいな」…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、皆さんのこころを軽くするきっかけになりたいと願っています。

【文責：SC 谷渕真也】



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

9月の相談日



◇幼稚園

10日(水) 9時~12時: 藤澤SSW
26日(金) 9時~12時: 大林SC
電話 0877-46-2694 (担当: 豊田先生)

◇小学校

5日(金) 9時~12時: 藤澤SSW
12日(金) 13時~17時: 川人SC
16日(火) 12時30分~16時30分
: 藤澤SSW
17日(水) 9時~12時: 大林SC
22日(月) 9時~12時: 藤澤SSW
26日(金) 9時~12時: 藤澤SSW
13時~17時: 大林SC
電話 0877-46-2692 (担当: 井上先生)

◇中学校

3日(水) 9時30分~17時30分
: 藤澤SSW
12日(金) 9時~17時: 藤澤SSW
11時~15時: 谷渕SC
17日(水) 13時~17時: 大林SC
14時~17時: 今井SC
26日(金) 11時~15時30分
: 藤澤SSW
11時~15時: 谷渕SC
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。