

スクールカウンセラーだより

つうしん ほっと通信

令和 7年 6月
西東京市立東伏見小学校
校長 中嶋 太
スクールカウンセラー
若松美奈子（公認心理師）

新緑がまぶしい季節です

新しい生活に少しずつ慣れてきた頃でしょうか？生活の変化や季節の変わり目で、小さな疲れが積み重なっていることもあります。上手に休憩を取り入れながら毎日の生活に、心のメンテナンスも取り入れてくださいね。

「気持ち」と仲良くなろう

さて、今年度のほっと通信では、お子さんの心の成長に役立つ情報をお届けしていきます。今回は『気持ちと仲良くなろう』です。幼い子どもたちは自分の感情を言葉で表現できず、癇癪をおこしたり、相手にうまく伝えられなかったりします。様々な感情と向き合うことで、気持ちと上手につきあうことが出来るようになります。



例：

「不安」を感じるから、準備することが出来る
一緒に「楽しい」と感じると、仲良くなれる
「うれしい」と感じるとまたやってみようという気持ちになる
「感謝」を感じると、それを大事にできる
「悲しい」と感じるから、なくなったものの大切さを
知ることが出来る

保護者の皆さんは、感情の言葉を増やすお手伝いをします。
お子さんとの会話の中で「感情のラベリング」していくような感じです。

「そのときどんな気持ちになった？」
「うーん、怒っている？・・・悔しかったのかな。」

気持ちをあらわすことば



「不安だったんだね。」「それは傷ついちゃったね。」 など

『心が育つ家庭での関わり』 早瀬恵太郎さんの場合より

特にネガティブな感情も受け止めると、「わかってもらえた」「理解してくれた」「自分の感じたことをそのまま受け止めてくれた」と感じ、相手への信頼感が生まれます。子どもの感情の言葉を増やし、自分の感情を表現したり他者の感情を理解したりする力につながります。

ご相談受付けています

お子さまが小さいうちは、毎日無事に一日を終えることで精一杯。本当は、もっと子どもとの時間を大切にしたい。そんな思いがあってもなかなか思う通りにいかない。そんな毎日を送っていらっしゃるのではないのでしょうか。

ご心配なことをおひとりで抱え込まずに、気になることや、お話したいと思うことがあれば、些細なことでも、遠慮なくご相談ください。話をすることで、少しでも気持ちが楽になったり、解決の糸口を見つけられたりするかもしれません。微力ながらそのお手伝いができればと思っています。学校のことだけでなく、ご家庭でのこと等々、より幅広くお話を伺います。

～スクールカウンセラー来校日～

6月	7月	9月	10月
6日	4日		3日
13日	11日	12日	10日
20日	18日	19日	17日
27日		26日	31日

開室曜日 金曜日

場所：キッズ相談室（2 階職員室）

＜相談の申し込み方法＞

- ・担任の先生・または副校長先生を通して申し込む（代表電話や連絡帳）
- ・直接スクールカウンセラーに申し込む（相談室直通電話）

→相談日以外は、留守番電話が対応しますので、お名前とご連絡先をメッセージに残していただければ、こちらからご連絡いたします。

※他の方のご予約がある場合がございますので、予約をお取りいただけると確実です。

学校代表電話 042-463-4517

相談室直通電話 042-465-4798