

スクールカウンセラーだより

# ほっと通信

令和 6年 9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）

なつやす たの す  
夏休みは楽しく過ごせましたか？

ことし とく あつ なつやす すこ きおん おち なつ つか  
今年は特に暑い夏休みでしたね。少し気温は落ちつきましたが夏の疲れもあるでしょう。無理をしないで適切な休息やこまめな水分補給で、残暑を乗りきりましょう。

こんかい ちょうまえむ しんりがくしゃ ことば しょうかい  
さて今回も「超前向き心理学者 アドラーさん」の言葉を紹介します。

しんりがく ひと しあわ い ついきゅう がくもん  
アドラー心理学とは「どうすれば人は幸せに生きられるか」を追求した学問です。今年度のほっと通信では、シリーズでお伝えしています。

## アドラーの言葉

じんせい い み き じぶんじしん  
【人生の意味を決めるのは自分自身】

じんせい たの おも  
➡ 「人生は楽しい」と思ったらそうなる

かいせつ  
-解説-

あさお あめ ふ あめ おも ひと  
たとえば、朝起きたら雨が降っていたとしよう。「雨でジトジトしていやだな」と思う人もいれば「雨で花が水をたくさん吸収できるからいい日だな」と思う人もいます。「いやな日」と「いい日」の意味づけは人それぞれだということ。 ⇒ うらもあります

きょういぐくしゃ さいとうかし  
《自分で決められる人になる！超訳こども「アドラーの言葉」》2016 発行:株式会社 KADOKAWA 著者:教育学者:斎藤 孝

ちい できごと ひと ひと たの  
 小さな出来事を一つ一つ「楽しい」とか「おもしろい」「しあわせ」

おも まいにち たの じんせい  
 と思うことで毎日が楽しくなり、人生がしあわせになる。

ということですね。 あなたはどう思う？



## 保護者の皆様

夏休みお疲れ様でございました。目まぐるしい夏休みをお過ごしになったことでしょうか。この酷暑の中、レジャーや家事育児、負担が多くなり、さらにご家族の健康管理にも気を配り、本当に大変だったことでしょうか。どうぞ、保護者の皆さんもご自身のための休息時間を確保してくださいね。

子育てをされていて、戸惑うことや疑問に思うこと、「これでよかったのかな」とか「どうしたらいいのだろう」など、ちょっとしたことを一緒に考えていく《子育てのパートナー》としてスクールカウンセラーを、ぜひご利用ください。もちろん専門家として発達のことや不登校など学校での支援やご家庭でのかわり方等、解決方法や必要な支援を一緒に考えてまいります。ぜひ、お気軽にご利用してくださいね。お待ちしております。

### ～スクールカウンセラー来校日～

9月 6日(金)	10月 4日(金)	11月 8日(金)
13日(金)	8日(火)	15日(金)
20日(金)	18日(金)	22日(金)
27日(金)	25日(金)	29日(金)

相談受付時間：9時15分から16時まで

開室曜日：金曜日（10月8日火曜日、午後のみ受付となります）

場所：キッズ相談室（2階職員室横）

#### <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