

そうだんしつ
相談室だより



西東京市立上向台小学校

スクールカウンセラー

松久保 恭子

いつもと同じようには学校に来られない1学期、いかがお過ごしですか？

誰もがはじめての経験なので、困ってしまってあたりまえだと思います。

そんな中でもがんばっている自分をほめてあげませんか？

きゅうこうちゅう
【休校中にじぶんをほめるチェックポイント(*^-^*)】

- ごはんを食べている。
- お風呂には入っている。
- なんでもいいから楽しみを見つけようとしている。
- しかたなくいろいろがまんしている。
- 夜にはねている。
- 朝はおきている。
- まえよりも手をよくあらっている。
- みたりさわったりすると安心するものがある。
- しんぱいなことはだれかに話せている。
- つかれたときは、ためいきをつけている。
- 一日にいちどはわらっている。
- 体をうごかそうとおもっている。

いまはゆっくりパワーをためようね。

