



今年も梅雨の季節が近付いてきました。梅雨という言葉を知るとなんとなく気分が重くなってしまいますね。

けれど、雨の音には心をリラックスさせてくれる効果があるそうです。また、窓の拭き掃除をするなら空気がし

っとりしている今の時季がぴったりだとか。みなさんならば、どのような雨のうれしい効果が思い浮かぶでしょう

さて、見方を変えると感じ方が変わるということは、雨の日だけのことではありません。身のまわりのできごと

についても同じようなことがたくさんあります。たとえば嫌な気分になったり、悩んだりしたときに、そのできごと

との見方を変えるだけで気持ちが楽になることがあります。少し心が重くなったときには、相談室でいっしょに

見方を変える練習をしてみませんか？

相談室開室日

*原則は木曜日以下にお示しする通りですが、変更もあります。変更の場合は相談室前に掲示します。(○=開室日)相談受付時間は9:00~16:00です。

6月 calendar table with dates 1-30 and days of the week.

7月 calendar table with dates 1-31 and days of the week.

保護者の皆様へ

子どもたちへのメッセージにも掲載したように、私たちの身の回りには“ちょっと見方を変えると、違った捉え方ができる”ということが多々あります。たとえば自分の性格について短所だと感じていることが見方を変えると実は長所だったりすることがあります。頑固な人は、意思が強い人・信念がある人、八方美人はだれとでも仲良くなれる人というように。

一見ネガティブな物事も、観点を変えるだけでポジティブな意味づけができます。お子さんが悩んでいるとき、そっと「そうかそれはつらいね。でもそれは、見方を変えるとこんな一面があるようにも思えるよ…」と声をかけてみてください。

谷戸小学校(代表) 042-463-2661

○面談の予約はお電話以外にも、担任や養護教諭を通して受けすることができます。

