



## スクールカウンセラーだより

令和6年5月発行 スクールカウンセラー 金田裕子

1年次ねんじのみなさんは入学にゅうがくしてから、2年次じいじょう以上のみなさんは新学年しんがくねんになってひとつきほど経たちましたが、いかがお過すごでしょうか。4月がつは、新あたしいことが始はじまるという、どきどきと不安ふあんとともに、気持きもちを新あらたたに頑張がんばろうと張り切はきって過すごしていた人ひとも多いおおいのではないのでしょうか。そんなちょっとそわそわしたふんいき霧困にがて気が苦手ひとという人もいたかもしれませんね。

先日せんじつ、ある図書館としょかんで『Red あかくてあおいクレヨンのはなし』という絵本えほんに出会であいました。青あおなのに、赤あかいラベルが巻まかれて周りまわりも自分じぶんも赤あかだと思おもい込こんでいるクレヨンはなしのお話はなしです。いろいろ考かんがえさせられました。さて、刺しげき激つよが強い4月すを過すごしたら、静しずかな図書室としょしつで気きになったタイトルひょうしや表紙ほんの本てを手とに取とってみるのもいいですね。

もちろん、カウンセリング室しつにもお話はなしにきてください!



### 5月のカウンセリング

2日(木) 進路行事の日  
9日(木)  
16日(木)  
23日(木)  
30日(木)  
申し込み方法  
担任もしくは保健室へ

### 夜に書いた手紙は、朝読み返すこと

みなさんは、夜に送ったメッセージを、朝になって送らなければよかったと後悔することはありますか。夜はどうやら感情的なメッセージを書いてしまいやすい時間帯のようです。私も自分に酔った手紙を書いてあとから読み直し、恥ずかしくなった経験があります(何度も💧)。今は、すぐに相手にメッセージを送ることができてしましますが、自分のためにも相手のためにも、見直したり、時間を置いたりすることも大切ですね。

