

若松小スクールカウンセラーだよ

気持ちを切り替えるためのおまじない

我が家では、夜寝付く時に、「おやすみなさい」のかわりに「明日もいい日になるといいね」と声をかけて寝ています。寝る前は今日1日の出来事が思い浮かびやすいので、1日の中で良いことがあった時には気持ちよく1日が終わられます。逆に、1日の中で嫌なことや気分の冴えないことがあった時には、その気持ちを引きずらずに1日を終わられる気がするのです。おまじないのような何気ない言葉が、気持ちの切り替えに役立つことがあるのですね。

スクールカウンセラーとの相談のご案内です。

○●ご心配なこと、気になることがありましたら、お気軽にお声がけください。●○
毎週火曜日に学校にきています。

午前9時から午後4時45分の間で直接面談・電話相談とも応じます。

児童と一緒に、保護者のみ、どちらでも構いません。

6月1日・8日・15日・22日・29日

7月6日（出張のため9時から13時まで）・13日

8月31日

相談日の前日の午後4時までに副校長・担任・保健室五林に相談申込書をご提出いただくか、副校長まで予約電話連絡をしてください。

※予約状況によってはお受けできない場合もあります。ご承知おきください。



スクールカウンセラー相談申込書

お子さんについて

年

組

お名前

性別 男・女

ご相談者様について

お子さんとの続柄

お名前

ご希望日時について、上記のカウンセラー来校日よりご指定ください。

相談内容につきまして、差し支えない程度でご記入ください。