



スクールカウンセラー便り

NO.3



令和7年11月19日発行

豊島区立池袋本町小学校

スクールカウンセラー



2学期も半分を過ぎ、今年もあと11月と12月の2か月となります。学習発表会、運動会と行事に向かって取り組む中で、子どもたちもまた一つ成長したかと思います。一方で、緊張の糸が切れて疲れが見られるようこともあるかもしれません。ゆっくりと身体を休めつつ、残りの期間を過ごしていただければと思います。



なにか心配なこと、困ったことがありましたら、スクールカウンセラーがご相談をお受けいたします。どうぞお気軽にお声かけください。



<11月～1月の勤務予定日>

☆(水曜日)

11月：5日、12日、19日、26日

12月：3日、10日、17日、

1月：14日、21日、28日

☆(原則金曜日)

11月：7日、14日、20日(木)、28日

12月：5日、12日、19日

1月：9日、16日、23日、30日



<<活動報告>>

2学期は、3、4年生に「いろいろな気持ちとリラックス」という話をし、リラックス法として深呼吸の練習をしました。

子どもたちの気持ちをリラックスする方法として、「ぼーっとする」という子が意外に多く、一見何もしていないように見えて、子どもたちにとっては大切な時間なのかもしれませんと思いました。

<連絡・予約お問合せ>

副校長もしくは養護教諭宛にご連絡ください。TEL：03-3986-7166

○まめ知識○ 「ふわふわ言葉」と「ちくちく言葉」

子どもたちの対人関係の力を育むソーシャルスキルトレーニング(SST)では、「ふわふわ言葉」と「ちくちく言葉」という言葉を使い、他者への言葉かけを指導することができます。「ふわふわ言葉」は他者の心を温める励ましや慰めの言葉、「ちくちく言葉」は心を傷つける言葉を指します。

「大丈夫だよ」
「ありがとう」
「それいいね」
「ドンマイ」
「すごいね」

ふわふわ言葉



ちくちく言葉



「バカ」
「下手くそ」
「まだできない」
「あっちいけ」
「うざい」

「ちくちく言葉」をやめるように伝えることは日常的にありますが、「ふわふわ言葉」を日常で増やしていくことでも、結果的に「ちくちく言葉」を減らしていくことができます。ぜひ、親子の間でも、「ふわふわ言葉」を使ってもらい、温かなコミュニケーションを学ぶ機会を作っていただければと思います。