



スクールカウンセラー便り

NO.3



令和 8 年 9 月 24 日発行
豊島区立池袋本町小学校
スクールカウンセラー



長い夏休みが終わりました。今年は雨も多く、例年より暑さが和らいだ夏でした。夏休みの経験を通して、一回り成長したお子様も多いのではと思います。一方で、久しぶりの登校にあたって様々な気持ちを抱いているとも思います。ぜひ、学校での体験や気持ちに耳を傾け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掛けください。



< 2 学期の勤務予定日 >

☆SC (水曜日)

9月: 2日、9日、16日、30日

10月: 7日、14日、21日、28日

11月: 11日、18日、25日

☆SC (原則金曜日)

9月: 4日、11日、18日、25日

10月: 2日、9日、16日、23日、30日

11月: 6日、19日(木)、27日

<<活動報告>>

9月の4年生の保健の健診時に、気持ちの学習として、「アンガーマネジメント」について話をしました。3つの怒り方のルール(①人を傷つけない、②自分を傷つけない、③物を壊さない)や、怒りの気持ちの奥には本当の気持ちが隠れていることを伝えました。最後は、深呼吸を練習し、リラックスした気持ちを感じてもらうことができました。

<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



○豆知識○ 実況中継という褒め方

“褒める”というと「すごいね」「えらいね」のような賞賛の言葉が浮かんできますが、賞賛するには大げさな場面も日常にはちらほら。そんな時には、“実況中継”という声かけがお勧めです。ご飯を食べ始めたら「ご飯食べてるね」、着替え始めたら「着替えてるね」のようにお子さんの行動をそのまま言葉にして伝えるだけで OK です。特に低学年のお子さんにとっては、これだけでも肯定的な注目となり、自信の獲得や心の安定に繋がっていきます。