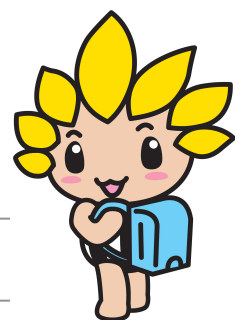


相談室だより



座間市ひばりが丘5-43-1 / ☎253-2255

1年生のみなさんははじめまして。旭小教育心理相談員の野沢朋美です。みなさま、令和5年度もどうぞよろしく申し上げます。

旭小相談室では
こんな相談を受け付けております！

登校しぶり・不登校
学業不振
生活習慣の乱れ
発達で気になることがある
友人をはじめとする対人関係 など

子どもたちの普段の様子や何気ない行動や言葉を大切にしながら、相談にいらした方と一緒に話し合い、考えていきたいと思っております。

1学期 相談室予定

相談室での対面相談の他に電話相談、訪問相談も受け付けております。

5月30日

6月6、13、20、27日

7月4、11、18日

いずれも火曜日 午前10時～午後4時

※予約が優先です。

場所：2階（事務室の隣）

学校、担任、相談コーディネーター（橋本）までお気軽にご連絡ください。

2学期は9月12日より開室予定です。最新の情報は学校便りなどで確認ください。

初めてのことや苦手なことに不安を感じたことはありませんか？不安を感じることはだれにでもあることです。

- ・授業中に当てられたらどうしよう
- ・ともだちの話についていけなかったら嫌われちゃうかな
- ・帰っておうちの人の機嫌が悪かったらイヤだな

おとなも日々いろいろな不安を抱えています。

- ・昨日からずっと頭が痛い...大丈夫かな
- ・うちの子が事故に遭ったらどうしよう
- ・この髪型、変じゃないかな
- ・来週締め切りの仕事、終わるかな

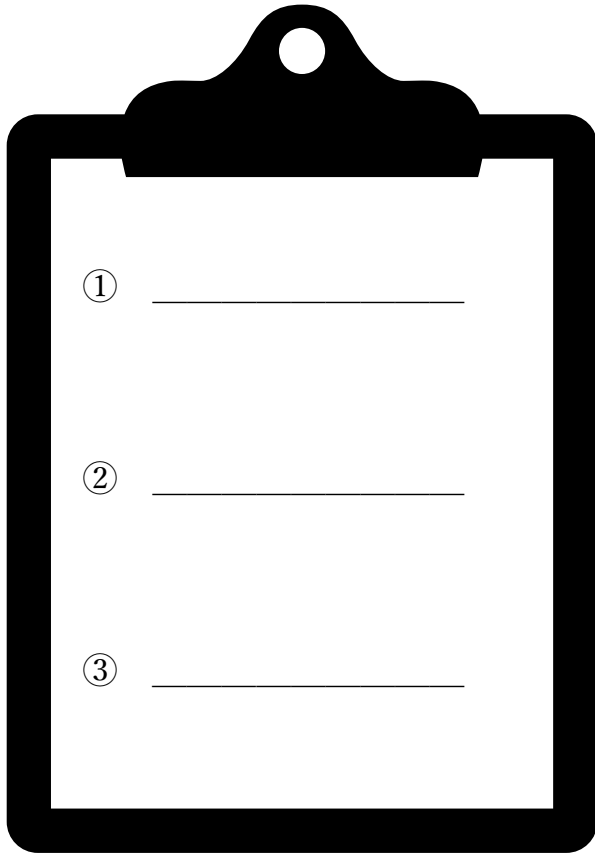
でも、不安を小さくする方法はいくつもあります。そのうちのひとつ、“だれかに話す”をやってみましょう。

うら面へ

やってみよう！！

1. 話したい人はだれかな？

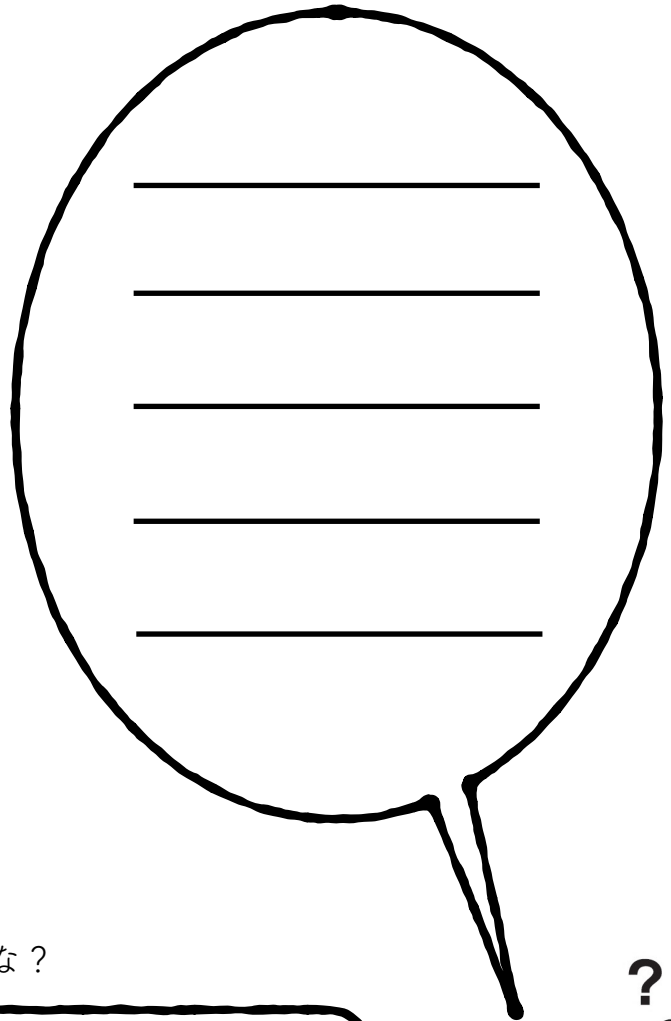
2. 話したいことは何かな？



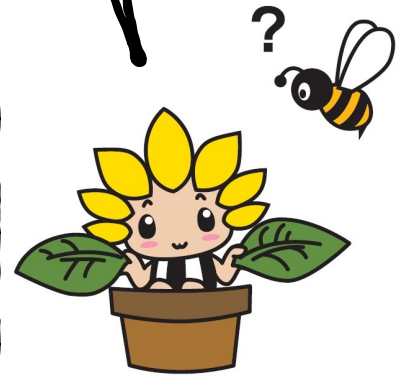
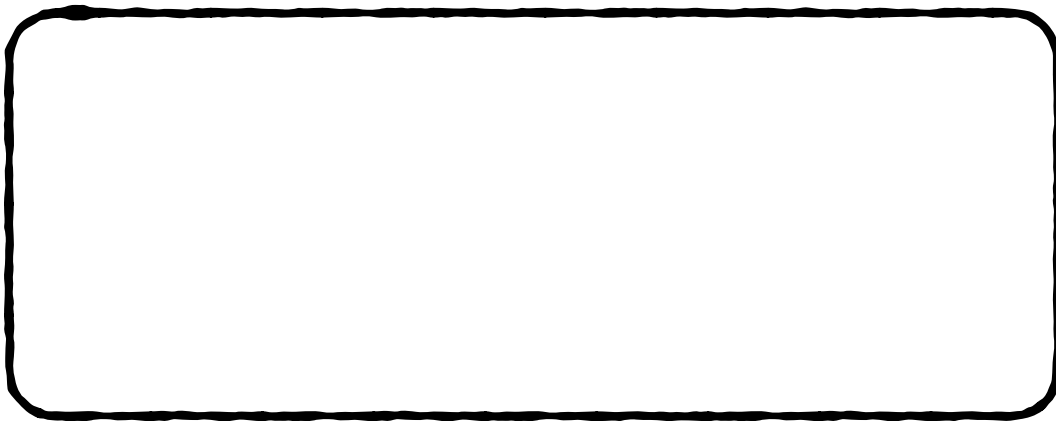
① _____

② _____

③ _____



3. 話した後はどんな気持ちになったかな？



だれかに話すときのポイント

ポイント1 話したい人に話す

ポイント2 話したいと思ったら話す

ポイント3 話したくない人には話さない

ポイント4 話したくないときには話さなくていい

参考文献

松丸未来(2019年) 子ども認知行動療法 不安・心配にさよならしよう！ ナツメ社