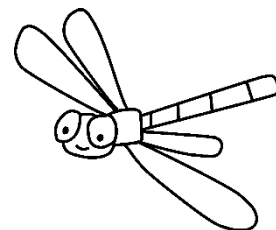


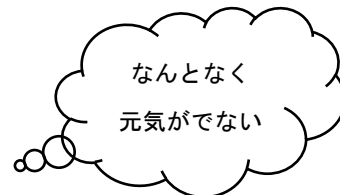
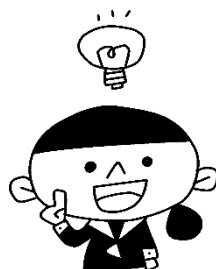
令和8年9月

小田原市立下中小学校のみなさまへ

相談室だより 9・10月号



みなさん、こんにちは。長い夏休みが終わり、学校生活にも少しずつ慣れてきたところですね。でも、この時期は、知らないうちに疲れがたまりやすく、「なんだかやる気がでない」「イライラする」「友だちのことが気になる」など、心にも変化が起きやすい時期です。大切なのは、「こんな気持ちになることもある」と知っておくことです。心にもいろいろな天気があります。



どの気持ちも「わるいもの」ではありません。気持ちは天気のように変わります。まずは、「今の自分はどんな天気かな？」と考えてみましょう。

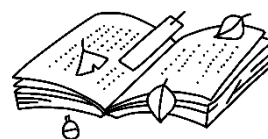
気持ちを晴れにする三つのコツ

- ① よく寝る・・・睡眠はココロの充電です
- ② 体を少し動かす・・・散歩やストレッチだけでもOK
- ③ 誰かに話す・・・話すことでココロの重さは少し軽くなります

「たすけて」と言えることも力です。

困ったときは一人で頑張らずに、一人で頑張らなくても大丈夫。こんなときは相談してみましょう。

- ・友達のことで悩んでいる
- ・イライラが止まらない
- ・悲しい気持ちが続く
- ・理由はわからないけど苦しい



相談することは、弱いことではなく、自分を大切にすること（力）です。

保護者の方のご利用について

原則予約制としております。

9:00～16:30のうち、1回最長50分。(午前または午後のいずれか)
毎月水曜日(詳細は、下記の来校予定日をご確認ください)



《来校予定日》 AM9:00～12:00 PM13:00～16:30

9月9日(AM)	10月28日(PM)	11月18日(AM)	12月9日(PM)
1月20日(AM)	2月17日(PM)	3月10日(AM)	

スクールカウンセラー三好理恵