



さわやか相談室からのおしらせ

葦原中学校 さわやか相談室

さわやか相談員 原田 純子

上野台小学校のみなさん、こんにちは。

気持ちを表現（ひょうげん）することはばをふやそう！

新しい年が始まりましたね。新しい年が、みなさんにとって笑顔がたくさん的一年になるよう、お祈りしています。

さて、今月は、気持ちを表現（ひょうげん）することは、もっとふやす練習をしてみましょう。下の①～⑦の時の気持ちをかんがえて、（ ）に書いてくださいね。お家の人といっしょにかんがえてもOKです。

※「やったー」「ラッキー」などのセリフをつかってもだいじょうぶです。

※思いつかないときは、下の「気持ちリスト」を参考（さんこう）にしてください。

- ①やりたかったこと（ゲーム・運動・読書・遊びなど）が思いっきりできた。（ ）
- ②さむい日に、温かいお風呂に入った。（ ）
- ③夕方1人で道を歩いていたら、後ろからついてくる足音に気づいた。
ふりむいてみたらお兄ちゃん（お家の人）だった。（ ）
- ④初めて行く場所で心配だった時に、友達が一緒についてきてくれた。（ ）
- ⑤あまり話したことの無い子の趣味（しゅみ）や好（この）みが、自分と一緒にだった。（ ）
- ⑥先はいいが、今日の試合でも得点を決めた。（ ）
- ⑦がんばって仕上げた自分の作品を見た下級生が、「これ超うまい！」
と言っていた。（ ）

気持ちリスト

- ・安心する ・感謝（かんしゃ）する ・幸せになる ・尊敬（そんけい）する ・心強い
- ・親（した）しみを持つ ・あこがれる ・ほこらしく思う ・まんぞくする
- ・心地（こち）よい ・期待（きたい）する ・優越感（ゆうえつかん）を感じる

SST ワークシート（かもがわ出版）参照

☆保護者の皆様へ☆

葦原中学校さわやか相談室では、お子様からの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けしております。お子様のことで気になることなどございましたら、ぜひ相談室をご利用ください。

また、葦原中学校にスクールカウンセラーの原田 佐和子（はらだ さわこ）先生が来校し、相談をお受けしております。相談ご希望の方は、さわやか相談室までお電話ください。

☆スクールカウンセラー 原田 佐和子先生の来校予定日（2月～3月）

2月3日、10日、17日

3月3日、10日、17日、24日

9：00～15：45（月～金）

さわやか相談室直通電話 ☎049-269-0307

（ご予約を優先いたします。なお、不在の場合は留守電にお願いいたします。）