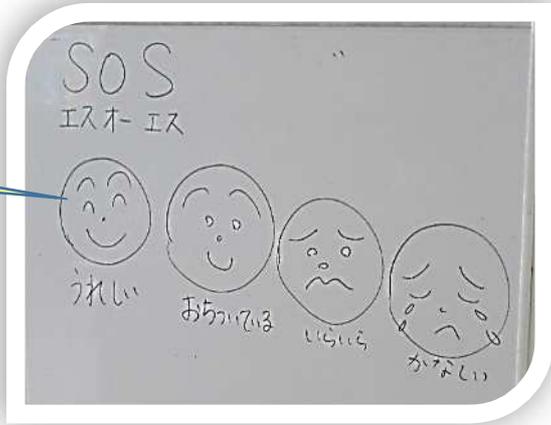
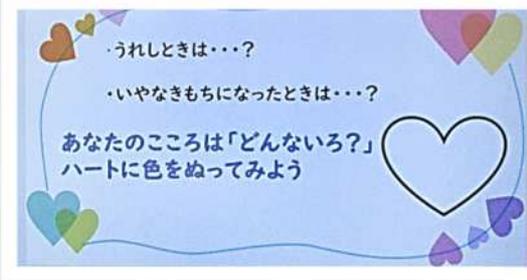


なやみを相談しよう～こころのおはなし～

7月10日 「SOSの出し方教育」

だれだって いろいろな きもちに なるね。
そんなときは だれかに そうだんしよう。
そうだんすると きっと いいこと あるよ。



うれしいときはオレンジ色、悲しいときは黒色。黒色の時は、あまいお菓子をたべるよ。

だれもがストレスを感じます。対処するためには10秒深呼吸も一つの方法です。自分に合った対処法を見つけましょう。

悩みや困ったことがあればいつでも相談してくださいね。



夏休みが近づいてきました。友達や先生とではなく、家族と過ごす時間が多くなります。心の色やストレスについて、一緒に話してみるのもいいですね。

宿題のことなど、困ったことがあればいつでも学校へ連絡してくださいね。一緒に考えましょう。

自分を大切にしてくださいね。

スクールカウンセラー 寸田先生