



# 相談室だより

みらい青空学園相談室

令和8年6-7月

## 児童・生徒のみなさんへ

いちがっきのこやくいっかげつ 一学期も残り約一か月となりました。つゆじきあめおお 梅雨の時期は雨が多くなるので、よてい 予定していたことがへんこう 変更になることも多いかと思えます。むあつひつづ 蒸し暑い日が続くと、つついネガティブなきもちになりやすいですが、きもちのコントロールは、いつでもだれでも大切なことです。こんなときこそ、「雨が止む時間を当ててみよう!」とか、「あの雲あやしい。あめふりそうぞ」などとよそう 予想してみるとか、「おきいながはきぶん 気に入りの長ぐつ履いて気分あげちゃおう!」とか、「ぬれにくいかさかたけんきゅうあめま かみがたけんきゅう 傘のさし方の研究」「雨に負けない髪型研究」など、たの 楽しいこと、じぶんよろこぶこと、おもしろおも 面白いと思うことなどくふう 工夫してみるとよいでしょう。

あめあ 雨上がりのしよくぶつ 植物はいきいきしていますし、そらす 空が澄んでいて、とき にはにじみ 虹を見ることができるかもしれません。いいところさがしや まえむ かんが 前向きな考えは、きもちのコントロールにとてもやくだ 役立つので、ため ぜひ試してみてください。



## 保護者の皆様へ

お子さんのことで、どんな些細なことでも、気になることや心配なことがありましたら、ぜひともご相談ください。ご家庭での様子や学校での様子など、一緒に多方面から考えていくことで、解決の糸口が見つかるかもしれません。実際、子どもたちは、なかなか言葉にできなくても、行動で気持ちを表すことも多いです。そんな子どもの気持ちの理解の仕方や親子のコミュニケーションの特徴などを一緒に考えて、お子さんの健やかな成長を見守りたいと思っています。お申込みをお待ちしております。

小学部 SC 長根 結花(水) 相談室直通電話:090-7196-6428 学校電話番号:03-3957-2151

中学部 SC 近藤 三恵子(木) 相談室直通電話:080-7797-1081 学校電話番号:03-3957-3133