

相談室だより

みらい青空学園相談室

令和8年11月

児童・生徒のみなさんへ

すっかり秋の気配が色濃くなり、時に寒い日があると冬の訪れを感じるほどになりました。寒暖の差が大きいこの時期は、体調を崩しやすいものです。そして、秋が深まり、寒くなってくると、気持ちが落ち込むことが増えてくることがあります。寒さと気持ちがつながりやすいならば、寒く感じないように、工夫してみるのもいいかもしれません。それだけではなく、やわらかいものを触ったり、温かいものに触れると、なんだか気持ちがほわ～っと、まぁるくなりますし、自分の『好き』を楽しむことでも、心が満たされるので、落ち込み対策に良いでしょう。心地よいコトやモノ、好きなコトやモノは、負の感情を起こりにくくする予防にもなりますし、自分の心のエネルギーになるのです。



もちろん、なにか落ち込んだ時、もやもやした気持ちがある時は、相談室で話をすることもお勧めしています。話してみると、結構すっきりするものなので、ぜひ、試しに来てみてください。

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おります。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