## スクールカウンセラー便り NO.2

港区立芝小学校 スクールカウンセラー 天方真帆 原由美子

## 

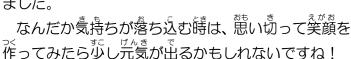


が続くと気持ちが落ち込んでしまうという人はいませんか?天気によって気持ちも元気になったり落ち込んだりすることが あるなん て不思議ですね。

\*\*\*\* 同じように表情から気持ちが変わるという考えがあることを聞いたことがありますか?



心理学者のジェームズさんとランゲさんは、「悲しいから泣くのではない、泣くから悲しいのだ」と考えました。





## 保護者の皆様

暑さが厳しいだけでなく新型コロナウイルス感染症に注意した夏休み、保護者の皆様も大変な日常を送られたのではないでしょうか。子供たちの日常もなかなか取り戻せないまま、2 学期が始まりました。スクールカウンセラーは保護者の方の御相談もお受けしています。

御心配なこと御不安なこと、ぜひカウンセラーにお話しください。

## カウンセラー来校日時

(月曜日10:00~17:00・水曜日9:00~16:00)

9月 22日(水)・27日(月)・29日(水)

10月 4日(月)·6日(水)·13日(水)·18日(月)·20日(水)·25日(月) 11月 1日(月)·8日(月)·10日(水)·15日(月)·17日(水)·22日(月)·

12月 1日(水)・6日(月)・8日(水)・ 13日(月)・15日(水)・20日(月)・ 22日(水)

