

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

気持ちの変化！ ～表情がカギ?!～

雨が^{あめ}続くと^{つづ}気持ち^{きもち}が^お落ち込んで^こしまうという人^{ひと}はいませんか？^{てんき}天気によって^{きもち}気持ちも^{げんき}元気になったり^お落ち込んだりすることがあるなんて^{ふしぎ}不思議ですね。



同じように^{おな}表情^{ひょうじょう}から^{きもち}気持ちが^か変わるという^{かんが}考えがあることを聞いたことがありますか？



心理学者^{しんりがくしゃ}のジェームズさんとランゲさんは、^{かな}「悲しいから泣くのではない、泣くから^{かな}悲しいのだ」と^{かなが}考えました。



なんだか^{きもち}気持ちが^お落ち込む時は、^{おち}思い切って^き笑顔^{えがお}を作^{つく}って^{すこ}みたら^{げんき}少し元気が^で出るかもしれないですね！

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のでしょうか。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てください。

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)

