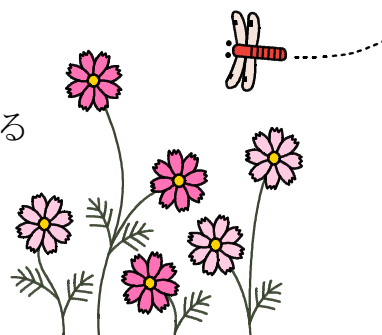


# スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 鈴木里佳

みなさん、夏休みはどうでしたか？  
オリンピック、パラリンピックでアスリート達が活躍している姿を見ると、「一生懸命に頑張っている人は、カッコイイなあ〜」と思いました。

みなさんは、2学期の目標は決めましたか？その目標に向けて、一生懸命に頑張ってください。



## 「折れない心」レジリエンス

失敗して落ち込む経験は、誰にもあります。「失敗は、成功のもと」ということわざがありますが、「失敗しても、それを反省してやり方を

変えてみれば、成功につながる」という意味です。

「折れない心」は、さまざまな心の力が合わさったものです。

～～折れない心を支える3つの力～～

### ① 元気！

(体も心も元気で、明るく生きる心の力)

体と生活習慣を整えると、心も元気になります。



### ② しなやか

(大嵐でも、ぽきりと折れてしまわない、やわらかな心の力)

「まあいいか」「なんとかなるさ」「相談してみよう」と思うようにします。

### ③ へこたれない

(困ったことがあって落ちこんでも、立ち直ることができる心の力)

自分を信じて、自分は乗り越えられると思うようにします。

スクールカウンセラー来校日 9月15日 10月1・13日 11月10日 12月1・22日

保護者の皆様へ

夏休み中、お子様たちの様子はいかがでしたでしょうか？ 2学期が始まり昼夜逆転や不規則な食事の時間など、生活リズムの乱れがなかなか修正できないこともあります。何かお気づきのことやご心配のことがありましたら、ぜひご連絡を頂ければと思います。

学校でも子どもたちの小さな心の変化をキャッチできるように、様子を見ていきたいと思っております。2学期も、よろしくお願ひします。