



令和6年10月

小平市立小平第一小学校

スクールカウンセラー 元木 咲葵

2学期が始まってから、1か月以上がたちました。秋は運動会や音楽会など、楽しい行事がたくさんありますね。ふだんの練習のせいかを出し切り、思い出にのこの時間になることをねがっています。

しかし、さいきんはあたたかい日とさむい日の気温の差（かんだん差といいます）が大きく、体調をくずしやすくなっています。体調がよくないときは、心の調子も下がることがあります。そんな時は、いつでもスクールカウンセラーのところへ遊びに来てくださいね。

あなたのステキなところは？

下のイラストをさんこうにして、自分のステキなところを見つけてみましょう。ここで大切なことは、“とくいなこと”ではなく、“ステキなところ”をさがすことです。

知恵の木



- ☐ 変わったことを思いつくのが好き
- ☐ 新しいことを知るのが好き
- ☐ 場に応じて考えるようにしている
- ☐ 広いしやを持つようにしている

勇気の太陽



- ☐ 自分にしようじきでいる
- ☐ チャレンジする
- ☐ ものごとをやりとげる
- ☐ 熱心に行っていることがある

思いやりのしずく



- ☐ 友だちに親切にする
- ☐ 友だちがしっぱいしてもはげます
- ☐ 相手のきもちを考えている
- ☐ きちんと「ありがとう」と言える

正義の風



- ☐ わけへだてなくせつする
- ☐ 人をさべつしない
- ☐ リーダーシップがある
- ☐ チームワークを大切にしている

このほかにも、自分の気に入っているステキなところを書き出してみましょう！

参考文献：『イラストでわかる子どもの認知行動療法-困ったときの解決スキル-』石川信一著・合同出版

保護者の皆様

お子さんについてご心配なことがありましたら、お気軽にスクールカウンセラーにご相談ください。事前にご予約をとっていただければ、確実にご相談が可能です。

毎週火曜日の8時30分から16時30分までの時間は、相談室直通の電話【042-341-1060】での対応が可能です。他の曜日・時間帯は留守番電話になっています。学年・クラス・お名前・電話番号を残していただければ、火曜日に折り返しのお電話をします。