



# こころコロコロだより

中宮山小学校 2024年1月発行

新しい年を迎えました。冬休みはのんびりすることができたでしょうか。毎日厳しい寒さが続いています。体調に気をつけて、3学期を過ごしましょう。皆さんにとって少しでも明るい年になりますように。今年もよろしくお願ひします。

## ～心が楽になる！ほっとする言葉～

- 「失敗しないように」 ⇒ 「成功するように」
- 「わすれないでね」 ⇒ 「おぼえておいてね」
- 「心配しないでね」 ⇒ 「安心してね」
- 「緊張しないでね」 ⇒ 「リラックスしてね」
- 「走らないでね」 ⇒ 「ゆっくり歩こうね」
- 「自分にはできない」 ⇒ 「自分のはのびる可能性がある」
- 「頑張ってるね」 ⇒ 「楽しんでやってね、自分らしくね」



★いつもつかってる言葉をこのようにいいかえることで、自分も相手もほっとした気持ちになりますよ。つかってみてね。

### 【1・2・3月の予定】

- **場所** 多目的ホールの隣の部屋です。
- **開室時間** 毎週金曜日 午前10:20～午後2:20
- **開室日** 1/16、2/6、2/13、2/20、2/27、3/5、3/12

☆保護者の方で、来室相談をご希望の方は事前にご連絡をお願いします。予約制となっています。

【相談のお問い合わせ先】  
中宮山小学校 050-7102-9088

## 保護者の皆様へ

自分から大人に相談をしたり助けを求めたりすることが得意ではないお子さんや、「心配をかけてはいけないから」と一人で悩みを抱え込むお子さんが多いように感じます。日ごろのかかわりの中で気になることがありましたら、お子さんとゆっくりお話しする時間を作ってみてください。また、体調が悪いが続いている、なんとなく様子がおかしい、学校生活がうまくいっているだろうか心配なことがありましたら、お気軽に心の教室相談員にご相談ください。

例えば・・・

- 子どもさんの発達について
- 子どもさんの友人関係について
- 子どもさんの勉強について
- 子どもさんへの関わり方について
- 保護者さん自身のことについて
- 子どもさんの心やからだの健康について

などあげられますが、相談内容は基本的にどんなことでもかまいません。少しでも保護者のみなさまの心が軽くなるよう、一緒に考えさせていただけたらと思います。

