

## \* 気持ちは年齢と共に変化する \*

どこからかやってきて、いつのまにか消えてしまう気持ち。  
消えたかと思っていたら、急に思い出してしまう気持ち…。  
あなたは、自分の気持ちについて考えたことがありますか？



ゆらゆらゆれてきもちいい  
な～♪つかれがとれるな～

赤ちゃんのころは、おむつがぬれて気持ちがわるい。おむつを  
変えてくれて、気持ちがいい…。といった気持ちの表現しかでき  
ませんでしたね。

しかし、3歳ぐらいになると、おうちの人のまねをして、絵を描  
いたり、その絵をおうちの人に見せたり、ほめてもらって、喜ん  
だりできるようになりました。年齢を重ねるごとに、きもちも成  
長しています。



中学生になると、感情（気持ち）がふえていきます。「がんばりたい」「ほこらしい」「達成感」「人の役に立ちたい」「協力したい」「くやしい」「負けたくない」「緊張する」「うらやましい」……。このように、いろいろなことを感じられるようになることを、**感情の分化**といいます。感情の分化は、いろいろな**体験を通して、考えたり、解決したり、次に生かしたり、人に伝えたりすることにより、より一層深められるといわれています**。感情の分化が豊かになると、「キレる」ことも少なくなるようです。腹が立った時、**なぜ自分は腹が立ったのか？周りの人はどうだったのか？**と考えられるようになり、解決の方法も多く得ることができるからです。



野球！バスケ！バレー！  
卓球！柔道！陸上！空手！  
読書！漫画！  
音楽！おさんぽ！手芸！料理！  
花を育てる！etc……。  
**好きなこともいろいろ**



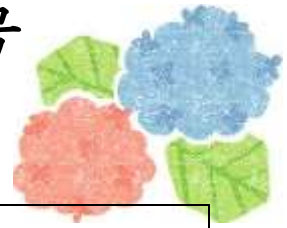
今日の自分の気持ちはおだ穏やかですか？

今日の自分の体調は良いですか？

今日の自分は何をがんばりたいですか？



# 教育相談だより 6月号



## 1. 6月のスクールカウンセラー来校予定表

6月2日(金)	12:00~16:00	小亀 先生
6月13日(火)	12:30~16:30	渡辺 先生
6月16日(金)	12:00~16:00	小亀 先生
6月27日(火)	12:30~16:30	渡辺 先生

## 2. スクール・ソーシャルワーカー白井先生の来校日

毎週火・金曜日 8:00~16:30



## 3. 予約について

学級担任を通しての予約に加え、教育相談担当の桑井や養護教諭に電話にて予約をすることができます。



## 4. スクールカウンセラー 渡辺先生より

下笠居中学校のみなさん、毎日楽しい学校生活を送っていますか？

学校生活が楽しければいいことありませんね。でも、時には「勉強のこと」、「友達関係のこと」、「部活動のこと」、「家庭生活のこと」などで「悩んだり」、「くやしい思いがつのったり」、「自分はだめな人間ではないのだろうか」と落ち込んだりすることもあっていいのではないのでしょうか。

そういうときには、心の中の「いかり」や「くやしき」、「はがゆき」や「もやもやした」ことがらを人に話したり、人と相談したりすると少し気持ちが楽になります。スクールカウンセラーは、あなたのそういう心の悩み解消のお手伝いをします。

よく校内を巡回したり、授業の様子を見せていただいたりしているので、廊下や教室でも、「カウンセリング室」でも、一人でも、友達とでも、突然でも、予約を入れてでも、遠慮なく話しかけてください。多くのみなさんの利用をお待ちしております。

カウンセリングに行って、「何をどんなふうに話せば良いかわからない。」

「自分は思ったことを上手に言えない。」などと悩む人がいますが、

その方が普通です。気軽に声をかけてください。



SC:渡辺 忠俊(わたなべ ただとし)