

# すくーるかうんせらー スクールカウンセラーだよ



すくーるかうんせらー いたう ありさ あたらしいとし  
スクールカウンセラーの伊藤 麻理沙です。新しい年になりましたね！

さむいひ つづいて  
寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？

きょうは、"レジリエンス" というかんがえかた ことしよかい  
今日は、"レジリエンス" という考え方についてご紹介します。レジリエンスとは、  
こころ けんこう たいせつ  
心が健康であるために大切な、"心の回復力" のこと。困ったり、傷ついて、へこ  
んでしまったときに、たちなおる ちから  
立ち直ることのできる力のことです。

ちから ひこころ たか おれる  
この力を日頃から高めていると、つらいことがあっても折れることのない、しなや  
かなこころ も  
かな心を持つことができます。からだ けんこう  
身体の健康とともに、こころ けんこう かんが  
心の健康についても考えてみ  
てくださいね。2023年がみなさんにとってすてき ねん  
素敵な1年になりますように！

## ポイント1

つながいを大切に！

かぞく ともだち せんせい  
家族や友達、先生など、たくさん  
のひと おはなし  
の人とお話してみよう！  
もちろん相談室でもOKです！

## ポイント2

規則正しい生活をしよう！

こころ からだ  
心と体はとてもよく関係してま  
す。生活リズムを整えるだけで、心  
もけんこう  
も健康になります。

## ポイント3

リラックス  
タイムをつ  
くろう！

## ポイント4

じぶん つよみ じょうい  
自分の強み(得意なこと)を探してみよう！おうちの人や友達と  
さがしあひっこ  
探しあいっこをするのもおすすめです！



## 相談室の開室日

1月～3月

1月 24日(火)

2月 28日(火)

3月 8日(水)

\*10時～16時

詳細は予約時に確認してください



\*担任の先生や保健室の先生、教頭先生に伝えて予約を取ってまいりましょう。

\*保護者の皆様からのご相談もお待ちしております。学校・家庭生活・お子さんの発達や子育てについてなど、ご心配がありましたら、担任の先生、もしくはお電話にてご予約下さい。