

にじいろ通信

自分の気持ちを整理すること

梅雨に入り湿度が高いこの時期、ジメジメしていて不快な気分になりがちですよね。そんな時は、自分の事を考える時間が持てる、いいチャンスかもしれません！

私は、自分が嫌だなあ。とか、不快だなあ。と思った時に、「あれ、何でこんな嫌な気持ちなんだろう??」

と振り返って自分の気持ちを整理してみるようにしています。何だかわからないけど、気持ちがモヤっとするなあ。と、漠然とした不安な気持ちになった時の対処法として、紙に書き出してみたり、絵を描いてみたり、友達に話してみたり…自分の気持ちを整理する方法は色々あります。自分に合ったやり方で客観的に自分を見れるようになると、気持ちが整理されて心が軽くなります。自分の気持ちを整理することは、今自分は何に悩んでいて、今後どうしていきたいのかを考え、その結果『自分を知る』ということにつながっていくのではないのでしょうか。

普段の生活の中で、楽しい時は笑い、悲しい時は涙を流す。自然に湧き出てくる感情をありのままに感じ素直に表現できるということは、とても素敵なことですよね。

笑顔いっぱいの毎日の送るために自分と向き合い、気持ちを整理しながら成長していけたらとっても楽しいですよ(^.^♪

文責：SSW 安齋 通子



7月



主な学校等訪問予定

担当者：☆…大久保 ♪…安齋 ※外出…他施設、家庭訪問等
 時間帯： 午前 / 午後（時間帯は各園、各校調整いたします）

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----|
| | | | 1 ☆：外出 ／外出 ♪：外出 ／ | 2 ☆： ／ ♪：まゆみ小 ／外出 | 3 ☆：外出 ／外出 ♪：外出 ／ | 4 |
| 5 | 6 ☆：外出 ／外出 ♪：外出 ／ | 7 ☆：白沢中 ／外出 ♪：外出 ／外出 | 8 ☆：外出 ／外出 ♪：外出 ／ | 9 ☆：岩根小 ／岩根小 ♪： ／外出 | 10 ☆：外出 ／外出 ♪：外出 ／外出 | 11 |
| 12 | 13 ☆：外出 ／ ♪：白岩小 ／白岩小 | 14 ☆：外出 ／二中 ♪：本宮小 ／本宮小 | 15 ☆：糠沢小 ／糠沢小 ♪：外出 ／一中 | 16 ☆：五百川小 ／五百川小 ♪： ／外出 | 17 ☆：外出 ／外出 ♪：外出 ／和田小 | 18 |
| 19 | 20 ☆： ／ ♪： ／外出 | 21 ☆： ／ ♪：外出 ／外出 | 22 ☆：外出 ／外出 ♪：一中 ／外出 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 ☆： ／ ♪： ／ | 28 ☆： ／ ♪：まゆみ小 ／まゆみ小 | 29 ☆： ／ ♪：本宮小 ／本宮小 | 30 ☆： ／ ♪：外出 ／ | 31 ☆： ／ ♪：外出 ／外出 | |

お気軽にお問い合わせ・ご相談ください

連絡先：本宮市教育委員会 幼保学校課（本庁2階）

電話：0243-24-5445（内線1246）

E-mail：ssw@city.motomiya.lg.jp

スクールソーシャルワーカー（大久保・安齋）