

生品小学校

スクールカウンセラー^{たよ}便り NO.4

2025 年9月



こんにちは。スクールカウンセラーの^{たよ}大谷理恵です。

今回は、「いつも通り」が心を守る力になるということについてお話します。



突然の出来事や心が揺れるような体験があったとき、子どもたちの心を支えてくれるのは、実は「いつも通りの生活」です。朝起きて、ごはんを食べて、学校へ行く。そんな日々の繰り返し、子どもにとっての安心の土台になります。

規則正しい生活は、心と体のリズムを整えるだけでなく、「大丈夫」「いつも通りだ」という感覚を育ててくれます。それは、困難な状況の中でも子どもが自分を保ち、周囲とつながる力になります。

保護者の皆さまが日々の生活を整えてくださっていることが、子どもたちの心の安全基地になっています。何かあったときこそ、「いつも通り」を大切にしていきましょう。

スクールカウンセラー来校予定日（水曜日）

9月10日

10月1日 22日

11月5日 26日

12月10日

（変更になる場合もありますので、ご了承ください）