



❁ 6年生（学級活動）「誰かに相談してみよう」 1月16日（月）



◎悩んだり困ったりしたときの相談の伝え方や聞き方について考えよう。

上記の「めあて」で、SCの川上先生と一緒に6年生それぞれのクラスで学級活動をしてもらいました。相談するときや相談を聞く時のポイントを川上先生に教えてもらい、子どもたちも役割を決め、実際に体験活動をしました。みんな、とても真剣に取り組んでいました。

（ふりかえりより）

・私は相談を聞く方でもする方でもないの、この学習で話し方や聞き方が分かった気がします。話を聞かれた後にうれしいなと感じたことがあって「相談するってこんなかんじなんだ！」と思いました。

<心と体をリラックスさせる呼吸法 >

スクールカウンセラー 川上由美子

2月20日に2年生児童を対象に「こころが元気になる方法」というタイトルで話す機会を頂きます。その中で紹介する予定の呼吸法をお伝えします。話を聞いた子どもさんが覚えていて、実行しているようなら「いいね!」「よく覚えていたね!」と言葉をかけてあげてください。該当しない学年のお子さんには一緒にやってみて頂けると助かります。

いつの間にか力が入ってしまう日々には、意識して力を抜く、ゆるめるという時間をとって下さい。

10秒間で行う リラックス呼吸法



1・2・3・(4)・5・6・7・8・9・10  
鼻からゆっくり息をすう (かるく 息をとめる) 口からゆっくり息をはく

☆スクールカウンセラー来校予定日（今年度はあと2回です。）

2月20日（月）（8：15～14：30）、3月6日（月）（8：15～11：50）

☆子育ての悩みや相談などがありましたら、各担任、教育相談担当（山本）、または養護教諭（岡本）まで連絡をください。☆連絡先 佐志小学校（74-3445）\*1回の相談時間は、約1時間 \*相談料は不要です。

☆唐津市相談機関でも相談できます。各担任か教育相談担当（山本）、養護教諭（岡本）にお申し出ください。学校から支援センターにご紹介します。

唐津市青少年支援センター【愛称：フレンズ】唐津市ニタ子1丁目3番7号

Tel 0955-74-1737 【8：30～17：15】←開所時間

0955-72-9467（子どもに関する総合相談）【9：00～16：00】

