平成 27 年 6 月発行
心の教室相談員 八島 陽子

お お てしょうがっこう こころ きょうしつ 大手 小学校 心の教室 だより

肌寒^{はださむ}い4月^{がつ}とはうって^か 変^{あつ}わって^{がつ} 暑^{ことし}い 5月^{がつ} でした^{なつび}ね。今年^{さい}の5月^{さい}は 夏^{さい}日^{さい} (最^{さい}高^{さい}気^{さい}温^{さい}が25度^{さい} 以^{さい}上^{さい}の日^{さい})が、例^{さい}年^{さい}の約^{さい}2倍^{さい}ほど^{さい}にな^{さい}った^{さい}そう^{さい}です。そ^{さい}な暑^{さい}い^{さい}中^{さい}、み^{さい}な^{さい}さん^{さい}は、運^{さい}動^{さい}会^{さい}の練^{さい}習^{さい}を^{さい}が^{さい}ん^{さい}ば^{さい}り^{さい}ま^{さい}し^{さい}た。お^{さい}疲^{さい}れ^{さい}様^{さい}で^{さい}し^{さい}た。相^{さい}談^{さい}室^{さい}に^{さい}も、み^{さい}な^{さい}さん^{さい}の元^{さい}気^{さい}な^{さい}か^{さい}け^{さい}声^{さい}や^{さい}歌^{さい}声^{さい}が^{さい}届^{さい}い^{さい}て^{さい}き^{さい}て、私^{さい}も^{さい}パ^{さい}ワ^{さい}ー^{さい}を^{さい}も^{さい}ら^{さい}い^{さい}ま^{さい}し^{さい}た。
相^{さい}談^{さい}カ^{さい}ー^{さい}ド^{さい}に「イ^{さい}ラ^{さい}イ^{さい}ラ^{さい}し^{さい}ち^{さい}ゃ^{さい}う^{さい}ん^{さい}だ^{さい}け^{さい}ど、ど^{さい}う^{さい}す^{さい}れ^{さい}ば^{さい}い^{さい}い^{さい}の？」と^{さい}い^{さい}う^{さい} 相^{さい}談^{さい}が^{さい}何^{さい}件^{さい}か^{さい}あ^{さい}り^{さい}ま^{さい}し^{さい}た。そ^{さい}こ^{さい}で、イ^{さい}ラ^{さい}イ^{さい}ラ^{さい}を^{さい}和^{さい}ら^{さい}げ^{さい}る^{さい} 方^{さい}法^{さい}を^{さい}調^{さい}べ^{さい}て^{さい}み^{さい}ま^{さい}し^{さい}た。試^{さい}し^{さい}て^{さい}み^{さい}て^{さい}く^{さい}だ^{さい}さ^{さい}い。

1. イライラした時^{とき}に、「ああ、どうでもいいや。」と口^{くち}に出^だして^だみる。
2. イライラすることを紙^{かみ}に書^かき^か出^だして^だみる。
3. イライラする場^{ばしょ}所^{しよ}から離^{はな}れる。
4. しっ^ねかり寝^ねる。

特^{とく}に、〈4.しっ^ねかり寝^ねる。〉がイライラしないためには、重^{じゅう}要^{よう}だ^{じゅう}そう^{よう}です。夜^{よる}に、き^{よる}ち^{よる}んと^{よる}睡^{すい}眠^{みん}を^{すい}と^{みん}ら^{すい}ない^{みん}と^{すい}昼^{ひる}間^まに^ま眠^{ねむ}く^まなり、イ^{げん}ライ^{いん}ラ^{げん}の^{いん}原^{げん}因^{いん}に^{げん}なる^{いん}そう^{いん}です。テ^てレ^れビ^びや^やゲ^げー^えム^むに^む夢^む中^{ちゅう}に^{ちゅう}なり、
夜^よ更^ふか^ふし^よしない^ふよう^よに^よしま^よし^よう^よね。

他^{ほか}にも、イ^{ほか}ライ^{ほか}ラ^{ほか}し^{ほか}た^{ほか}時^{とき}には、コ^{ほか}コ^{ほか}ア^{ほか}を^{ほか}飲^のむ^のと^の落^おち^お着^ちく^おそ^おう^おです^およ。

【お知^しらせ】

相^{そう}談^{たん}カ^{たん}ー^{たん}ド^{たん}に、
名^な前^{まえ}を^{まえ}書^かい^かて^かい^かない^か人^{ひと}が^{ひと}い^{ひと}ま^{ひと}す。お^お返^{へん}事^じを^じ書^かき^かたい^かの^かで^か忘^{わす}れ^{わす}ない^{わす}で^{わす}く^{わす}だ^{わす}さ^{わす}い^{わす}ね。

6月の相談日

2日(火)	5日(金)
9日(火)	12日(金)
16日(火)	19日(金)
23日(火)	26日(金)
30日(火)