2019.06.16(火)

とあるカウンセラーのひとり言 No.3

皆さん、こんにちは！
スクールカウンセラーの今倉です。

季節の境目、梅雨の時期ということもあり、低気圧による体調の変化も現れやすくなります。

気分が優れないと感じたら、無理はせず、保健室や相談室に足を運ぶことも方法の一つです。誰かに少し話す、少し休むだけでも、気持ちがスッキリするかも？

コラム 雨の日

雨の時期になると、どんよりとした気持ちになることがありませんか？

でも、ほんの少し考え方を変えてみると、好きとまではいかなくても、「雨の日もたまには悪くないかも？」と気持ちが楽になるかもしれません。

例えば・・・・・・

- **雨の音を聞いてみる。**
- **雨が上がった後の空を見上げてみる。**
- **雨で薄暗い部屋を、電気で明るくしてみる。**

自分の気持ちに合った方法を見つけて、実行してみるといいかもしれませんね♪

☆田植えに行きました！☆

前回、学校に訪問した際、午後から田植えに参加させていただきました。
子ども達は、田んぼの泥に足を取られたり、服が汚れてしまいながらも、真剣に田植えに取り組んでいました。
私も、今回田植えを経験するのは初めてで、少しだけ植えさせてもらいました。田んぼの中を歩くというだけでも過酷で、それを毎回長時間されている農家さんは、本当にすごいなと思いました。貴重な体験をさせていただき、ありがとうございました！
稲刈りの時期が来るのが、今から楽しみですね♪

今倉の次の来校日（基本的に火曜日に来ています）

7月・・・　7日
9月・・・　15日

※予定ですので、都合により変更する場合があります。

今月の今倉

だんだんと気候も暑くなり、マスクを常につけていないといけない状況が大変になってきましたね。私もマスクの中が汗だくです（笑）
少しだけマスクを外して涼しむなど、工夫をしてみるのもいいですね。