

と ま り 木



教育支援だより
令和7年度 第3号
R7.6.25 発行

梅雨入りしたのも束の間、猛暑日が続き、連日「まだ6月よね？」という言葉が口にしていましたが、今週は梅雨らしい天気が続いています。私たちは日々、天気を気にして生活していますが、心の天気を意識している人はどのくらいいるのでしょうか？

晴れの日ばかりでも、雨が降り続いても、何かしら問題が生じます。日々移り変わるからこそ、多くの恵みがもたらされるのです。心の状態も同じです。生きている以上は、うれしいこともあれば悩んだり落ち込んだりすることがあって当然。いいことばかり続けるのは不自然と言えるでしょう。

心も晴れたり曇ったり、雨が降ったりします。暑かったらうちわで扇ぎ、雨が降ったら傘を差すように、心の状態に合わせて自分で対策を考えてみませんか。



☆不安への対処法☆

今、不安に思っていることはありますか？その不安を解消しようと考えれば考えるほど、不安がどんどん大きくなってしまおうということはありませんか？

対処法としておすすめなのが、感謝すること。不安と感謝は同時に感じることはできません。不安や恐れを追い払うために、感謝する癖をつけましょう。

起こってもいけないことに意識を向けるのはもったいない！生きていること、ご飯を食べることができること…当たり前だと流してしまわず、今、自分ができていること、手にしていることに意識を向けましょう。

感謝が
大事じゃよ



沖先生の来校日（7月）

7月 4日（金） 10:00～14:00

7月18日（金） 10:00～14:00

場所：教育相談室（本館2階会議室手前）

*現在、1年生を対象に、昼休みを利用して面談を進めています。早めの面談を希望する場合は、教育支援課まで連絡してください。

*2・3年生で面談を希望する場合も、遠慮なく申し出てください。

*7/18は保護者の来談も受け付けています。希望される方は担任までお知らせください。



心に響く言葉

人生で大切なのは、一生の間にどれだけの人に「ありがとう」と言われ、どのくらいの人に「ありがとう」と言ったかです。

（北川八郎・陶芸家）