

# さやまっ子通信

第 10 号

令和6年3月

柏原小 さやまっ子相談員

花々が咲きはじめ春を迎えようとしています。

みなさんがそれぞれいまの学年で過ごす最後の月になりました。

みなさん自分を大切にしてください。おなじように周りの人も大切にしてください。

自分のことを受け入れられると自分を認めることができます。自分のことをすきでいると、自分を受け入れられます。自分がすきなことをたくさんみつけてください。

すきなことをたくさんやってみてください。自分のことをすきでいると周りの人のことも受け入れ、その人の良いところをみて受け入れることができます。

もしも自分のことを認められないでいると、人の良くないところをみて批判をするでしょう。それはきっと自分で自分が良くないと思っているところを人にみるからです。

自分のことをすきでいると自分から動くことができます。自分を嫌いしていると人を動かそうとするでしょう。

自分をすきでいると、興味のあることが増えてやってみたいことが増えます。そんなふうにはできないとき、したくないとき、誰かにお話ししてください。辛いことがあったとき、悩んでいるとき、困っているとき、誰でもよいです。言ってください。一人で抱え込まないでください。もしもずっと我慢をして周りに合わせて無理をしているとしたら、それをやめることも勇気のある決断です。そのとき無理をしているときよりも前進しています。なぜならそれはあなたが自分の心の声に正直に決めたことだからです。一度やめることは周りからみたら止まっているようにみえるかもしれませんが、けれど本人のなかでは前進しているのです。自分で再び前に進むことが出来る日が必ずきます。

最後になりましたが、みなさん自分の命を大切にしてください。おなじように人の命を大切にしてください。みなさんの人生がそれぞれ一人一人にとって充実した日になりますように願っています。

保護者のみなさま、お子さんが自分で決めたことをぜひ応援してください。そして保護者の皆様方が温かくご家庭で過ごされることを心より願っています。ぜひご自身のことを大切にしてください。

こちらのページを開き通信をご覧いただき本当にありがとうございました。

**今年度のさやまっ子相談員の来校予定日と時間(9時45分～16時)**

毎週 火曜日と木曜日 (3月12日、14日、19日、21日、25日)

隔週 月曜日(3月11日)

電話 04-2953-5862