



# きょういくそうだん 教育相談だより

令和7年 9月  
氷見市立比美乃江小学校  
スクールカウンセラー  
公認心理師  
やすかわ わきこ  
安川 和希子

あつ ひ つづ ながやす あ たの おも で せいかつ へんか  
暑い日が続いていますね。夏休み明けは、楽しかった思い出もありますが、生活リズムの変化でつかれやすくなったり、気持ちが落ち着かなくなったりすることもあります。リラックスできる時間をつくって、こころ からだ けんこう き  
心と体の健康に気をつけましょう。

## き も こころ げんき ほうほう 気持ちがモヤモヤするときに、心を元気にもどす方法

| しんこきゅう<br>深呼吸する                                                                                                 | す<br>好きなことをする                                                                                                       | ひとり<br>一人でがまんしない                                                                                         | はな<br>だれかに話す                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>ゆっくりいき す は<br>ゆっくり息を吸って吐く | <br>じぶん たの<br>自分が楽しいと<br>感じることをする | <br>こまったときは、<br>すぐに言う | <br>かぞく せんせい<br>家族や先生、<br>ともだち はな<br>友達に話す |

## きそくただ せいかつ こころ げんき 規則正しい生活は、心も元気にしてくれる！

| はや はや お<br>早くねて早く起きる                                                                          | しよくじ<br>バランスのよい食事                                                                                  | ゲームとスマホの<br>時間を守る                                                                                                 | まいにち ふ ろ はい<br>毎日お風呂に入る                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>ゆっくりねる | <br>いろいろな食材を食べる | <br>め あたま からだ やす<br>目と頭と体を休める | <br>からだ<br>体をあたためる |

## きがる そうだん 気軽に相談してください

### <スクールカウンセラーの自己紹介>

安川 和希子（やすかわ わきこ）です。 かようび ごぜんちゅう ひの えしょうがつこう き  
火曜日の午前中に比美乃江小学校に来ています。  
わたし しょうがくせい おんがく ずこう じゆぎょう す にがて きょうか たいいく さんすう  
私は、小学生のころ、音楽や図工の授業が好きでした。苦手だった教科は、体育と算数です。  
ちゅうがっこう こうこう すいそうがくぶ おとな おんがく す  
中学校と高校では、吹奏楽部でした。大人になってからも音楽が好きで、ドラムや、ギターをひくの  
たの たいが だいす さいきん す  
を楽しんでいます。アニメや、映画も大好きです。最近、好きになったキャラクターは、日焼けキ  
ィです。みなさんの好きなものも、ぜひ教えてください。いつも学校の中を歩いているので、いつで  
はな ほんしや かた そうだん ま じかん へんこう かのう  
も話しかけてくださいね♪保護者の方からの相談も、お待ちしております。時間の変更も可能です。