



3学期がはじまりました。

1月9日（金）4時間目 4年生 心のマネジメントの学習。スクールカウンセラーの松田先生から悩みや不安への対処についてお話をいただきました。悩みごとや不安なことは、お家の人や学校の先生に相談してみよう。お話してみよう。

悩み事や不安なことを話す（はなす）ことは、悩み・不安な気持ちを自分から「放す・離す」（はなす）、不安な気持ちを手放すことにつながります。一人で抱えこまないようにしましょう。