

# そうだんルームだより

令和2年度 第7号 高洲北小学校

スクールライフカウンセラー 松本留美

こが つめ ふゆ あしおと き よる  
木枯らしが冷たくふき、冬の足音が聞こえてきました。みなさんは、夜ねむ  
とき もう ふ つか もう ふ  
る時に毛布を使っていますか？人は毛布やぬいぐるみなど、ふわふわした  
はだざわ き も いぬ  
肌触りのよいものをさわると、気持ちがやわらぐことがわかっています。犬や  
ねこ どうぶつ け  
猫、うさぎなど動物のやわらかい毛をなでて安心したり、おだやかなやさしい  
き も  
気持ちになったりすることもありますね。

いえ  
わたしは家で、ふわふわのクッションをなでています。ぜひみなさんも、ふわ  
ふわしたものをみつけて、ゆっくりなでてみてくださいね。

