

第2号 令和3年9月

カウンセラーだより

呉服小学校 スクールカウンセラー 酒林朱夏

★こんにちは

呉服小学校スクールカウンセラーの酒林朱夏です。

毎週ではないのですが、火曜日に学校に来ています。

朝晩は涼しくなり、秋の風を感じる季節になりました。2学期が始まり、小学校で、またみんなの顔を見

ることができてうれしく思いました。相談がないときは、皆さんの授業や休み時間を見に行ったりします

ので、遠慮なく声をかけてくださいね。

今年の夏は、コロナウィルスの感染予防のために、暑いけどマスクをしなくてはいけなかったり、あまり

遊びに行けなかったりして、日頃のストレスを発散することができず、体や心の疲れを感じていませんか。

まずは、しっかり食べて、たっぷり眠り、体を休ませることが大切です。そうすることで、疲れにくい体

になり、心も元気に過ごせるようになってきますよ。

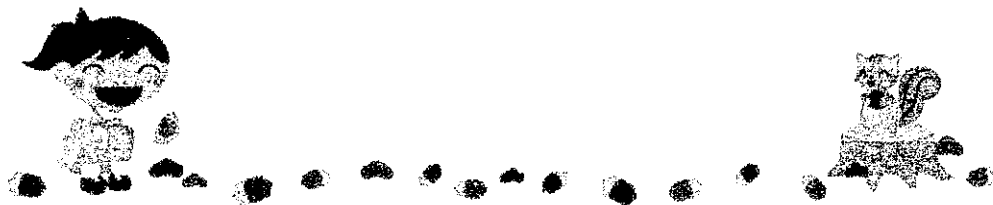
★スクールカウンセラーが学校に来る日 火曜日 10:00～17:00

【2学期】

9月21日、 10月5日、19日、
11月2日、16日、 12月7日、14日、21日

【3学期】

1月18日、25日、 2月1日、8日、15日、 3月1日、8日、15日



★相談したいとき

担任の先生や保健室の先生、教頭先生など身近な先生に「カウンセラーと話したい」と伝えてください。

(相談したい内容は書わなくても大丈夫ですよ)

★こんな相談ができます

・友達とけんかしてしまった

・仲間はずれにされる

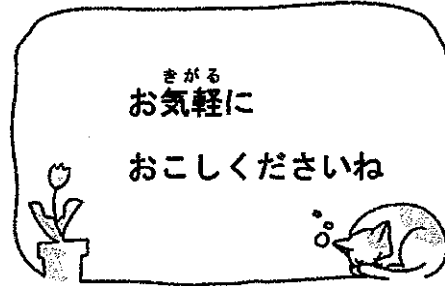
・勉強がわからなくて、こまっている

・家族とうまくいかない

・友だちにいやなことを言われた

・楽しいことがあったので聞いてほしい

・自分の話を聞いてほしい



お気軽に

おこしく下さいね

・コロナが不安だ

・イライラする

・不安な気持ちがある

・・・など、何でもかまいません。

★保護者の皆様へ

先の見えないwith コロナの生活で、保護者の皆様にとってもなかなかストレスの多い日々ではないでしょうか。この慣れない生活の中で、大人も子どもも知らず知らずのうちにストレスがかかっているのではと思います。そうすると、やる気が出ない、気持ちが滅入る、疲れやすい、イライラしてしまう、体調不良など、心や体に変化がみられることがあります。一人で解決するのが難しいと思われた場合は、ぜひ、スクールカウンセラーにご相談ください。

また、お子様の行動や性格、発達面、お子様とのかかわり方などについて、気になることがありましたら、お気軽に相談に来ていただければと思います。お子様たちが健やかな学校生活を送れるよう、保護者の皆様と一緒に考えていきたいと思っています。お気軽に相談にお越しいただければと思います。

予約制となっていますので担任の先生、教頭先生、保健室の先生など身近な先生にお申し出ください。

