

第3号 令和4年1月

カウンセラーだよ

呉服小学校 スクールカウンセラー さけばやししゅか
酒林朱夏

★こんにちは

くれはしょうがっこう
呉服小学校スクールカウンセラーのさけばやし しゅか
酒林朱夏です。

まいしゅうかようび がっこう
ほぼ毎週火曜日に、学校に来ています。

あたら とし あ がつき はじ
新しい年が明け、3学期が始まりましたね。

オミクロン株のかぶ ひろがりもしんぱい心配ですが、わたしたちは、これまでどおり通り、

てあら手洗い、マスク、かんき換気にき気をつけて、よぼう つと予防に努めていきましょうね。

そんな毎日まいにちにな慣れてきたところもあるけれど、あいか相変わらずかんストレスを感じることもあるでしょう。

そんなとき、スクールカウンセラーにはなし話をしてみてもいいかなと思います。

こんなことそうだん相談できるのかなと思うようなちょっとしたことでも大丈夫です。だいじょうぶ気軽にまがる話をしに来てください。

ください。みな皆さんのはなし話を聞きながら、どうしていくとらく楽になるのかいっしょ一緒に考えていきたいと思っています。



★スクールカウンセラーが学校に来る日

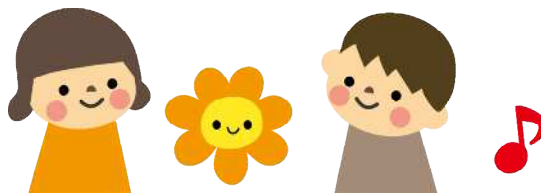
かようび 火曜日 10:00~17:00

【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

たんじ

(相談したい内容は言わなくても大丈夫ですよ)

★こんな相談ができます

- とも 友だちとけんかしてしまった
- なかま 仲間はずれにされる
- べんきょう 勉強がわからなくて、こまっている
- かぞく 家族とうまくいかない
- とも 友だちにいやなことを言われた
- たの 楽しいことがあったので聞いてほしい
- じぶん はなし 自分の話を聞いてほしい



- ふあん コロナが不安だ
- いらいら する イライラする
- ふあん きも 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

ようやく落ち着きかけたと思った with コロナの生活ですが、オミクロン株の拡大で、またもや気を引きしめていかなければならなくなりました。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。ストレスがかかると、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。

予約制となっており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。

