

第3号 令和4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 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すくーるかうんせらー さけばやししゅか
呉服小学校スクールカウンセラーの酒林朱夏です。

がっき
いよいよ2学期がはじまりましたね。

なが やす あと からだ かん おお おも
長い休みの後は、体がだるいと感じることが多いと思います。



まいにちがっこう かよ ふだん せいかつ もど ひ つづ
毎日学校に通うという普段の生活リズムに戻るまでは、ちょっとしんどい日が続くかもしれませ
はやねはやお こころ からだ な からだ な こころ かる
んが、早寝早起きを心がけて、体を慣らしていきましょうね。体が慣れてくると、心も軽く
なっていくですよ。

あいか ひろ あつ てあら つづ
相変わらず、コロナウィルスが広がっています。まだ暑いけれどマスクをして、手洗いも続け
ていきましょうね。

スクールカウンセラーは、みなさんが学校やお友だちや勉強のこと、自分自身や家族のことな
こま はな はなし き いっしょ
どで、「ちょっと困ったことがある」「話したいことがある」というときに、お話を聞きながら一緒
かんが かいけつ てつだ そうだん じゅぎょう やす じかん きょうしつ み
に考えて解決のお手伝いをします。相談がないときは、みなさんの授業や休み時間の教室を見
い えんりよ こえ
に行ったりしますので、遠慮なく声をかけてくださいね。

★スクールカウンセラーが学校に来る日

《2学期》 がっき 火曜日 かようび 10時～17時

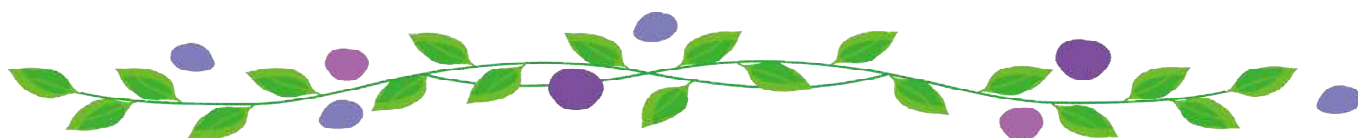


9月6日、13日、27日、

10月11日、18日、25日

11月8日、22日、

12月6日、13日、20日



★スクールカウンセラーに相談したいとき

担任の先生や保健室の先生に「カウンセラーと話したい」と伝えてください。

(相談したい内容は言わなくても大丈夫です)

★こんな相談ができます

・ 友だちにいやなことを言われた

・ 心や体のことで心配なことがある

・ 勉強がわからなくて、こまっている

・ なんだかいらいらする

・ 家族やきょうだいとうまくいかない

・ 自分の話を聞いてほしい

・ 友だちともめた

・ 不安なことがある

・ 自分の居場所がないように感じる

・・・など何でもかまいません。

★保護者の皆様へ

お子様の行動や性格、発達、お子様との関わり方などについて、気になることはありませんか。スクールカウンセラーは、お子様たちが毎日元気に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。

こんな些細なこと相談してもいいのかしら、ちょっと聞いてみたいと思われるようなことでも、お話しに来てくださって構いません。人に話すことで気持ちが整理され、自分自身に余裕ができることで、お子様と接するのが楽になると思います。

ぜひお気軽にスクールカウンセラーを活用して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、保健室の先生、教頭先生など、身近な先生にお申し出ください。

