

第1号 令和2年6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

★はじめまして

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。



まいしゅう かようび がっこう き
毎週ではないのですが、火曜日に学校に来ています。

こんねんど しんがた えいきょう いえなが
今年度は、新型コロナウイルスの影響で、家に長くいなければならなかったり、いつも

ぜんいん にゅうがくしき しぎょうしき おこな いちにち じかん
のように全員そろって入学式や始業式が行えなかったりしましたね。昨日から、一日3時間

まいにちがっこう はじ
ではありますが、毎日学校が始まりました。また、15日からはいつも通りの登校が始まり

いま はやねはやお れんしゅう であ
ます。今のうちに、早寝早起きの練習をしておきましょうね。もう出会ったみなさんもい

あ たの
ますが、みんなに会えるのを楽しみにしています。

すくーるかうんせらー がっこう ともち べんきょう じぶんじしん かぞく
スクールカウンセラーは、みなさんが学校やお友達や勉強のこと、自分自身のこと、家族

こま はな はなし
のことなので「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

き いっしょ かんが ひとり なや だいじょうぶ
聞きながら一緒に考えていきます。一人で悩まないでも大丈夫ですよ！

★相談したいとき

たんいん せんせい ほけんしつ せんせい はな
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

つた そうだん ないよう い だいじょうぶ
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)



★^{そうだん}こんな相談ができます

ともだち
・友達とけんかしてしまった

べんきょう
・勉強がわからなくて、こまっている

かぞく
・家族やきょうだいとうまくいかない

とも
・友だちにいやなことを言われた

からだ しんばい
・体のことで心配がある

じぶん はなし き
・自分の話を聞いてほしい

・なんだかいらいらする

・・・など、何でもかまいません。

★^{がっこう く}スクールカウンセラーが学校に来る日

《^{がっ き}1学期》^じ火曜日 ^じ10時 ^{ふん}00分～^じ17時^{ふん}00分

6月2日、6月16日、7月7日

★保護者の皆様へ

こんにちは。学校もようやく再開の見通しが立ち始めましたが、保護者の皆様も普段とは違うストレスを感じたり、しんどさを我慢されたりしていませんか？これまでとは違う生活をしなければならず、戸惑いも多いことと思います。今回のような状況では、様々な心の問題が生じることがあります。感情的になりやすい、普段よりも眠りにくい、気持ちが滅入る、疲れやすい、体調不良など、大人にも子どもにも、心や体、行動に変化がみられることがあります。自然な反応でもあります。

お子様の行動や性格、発達などについて、気になることがありましたら、ぜひ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。

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てお子様と接するのが楽になると思います。

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

