

第2号 令和2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。

いつもより短かい夏休みが終わり、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。



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はいけなかったり、自由に行動できなかったり、そのうえ、毎日暑い日が

続いていて、体や心がしんどくなってきてはいませんか。人は、我慢をすることにもエ

ネルギーを使い、体や心が疲れてきます。

- ・いつも気にならないことが気になって気分が落ちこむ ・何かイライラする
- ・やる気が起きない ・理由は特にないけど眠れない ・おなかが痛い、頭が痛い など

これらは、心が「もう疲れたよ」と言っているサインかもしれません。



★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よ)

★こんな相談ができます

- ・友だち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
- ・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。



★スクールカウンセラーが学校に来る日

火曜日 10:00～17:00

9月29日、10月13日、27日、11月17日、12月15日

★保護者の皆様へ

先の見えない自粛生活で、保護者の皆様も疲れが出てきているのではないのでしょうか。そんな時、第三者であるカウンセラーに話してみたいかと思いますが、人に話すことで気持ちが整理され、保護者の方自身の心が軽くなることで、お子様への対応も楽になるのではと思います。

スクールカウンセラーは、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。ぜひお気軽に相談にお越しください。

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。