

スクールカウンセラーだより

令和2年4月 池田市立石橋小学校
スクールカウンセラー: 梶野真弓

石橋小学校の皆様、保護者の皆様、
ご入学ご進級おめでとうございます。スクールカウンセラーの
梶野 真弓(かじのまゆみ)と申します。石橋小学校は今年度で
2年目になります。もっと石橋小学校のこと、皆様のことを知って、
よりよい学校生活を送るお手伝いをしたいと思っています。
どうぞよろしくお願いいたします。



◆カウンセリングと聞くと「こんなこと話してもいいのかな」と迷われるもいらっしゃるかもしれませんが、
どんなことでも結構です。どうぞお気軽に相談室をご利用ください。

小学校のみなさんへ

そうだししたい時、お話ししたい時、カウンセリングって何？と気になる時…おへやを見に来たり、
お話をしに来たりしてください。

保護者の皆様へ

お子様の学校生活や育ち、家庭での関わりについて等、どのような内容でも結構です。お話に来て
ください。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のお申し込みについては、教頭先生までお問い合わせください。

今年度の相談予定日

現在のスクールカウンセラーの相談予定日は4/30(木)、5/18(月)です。それ以降は未定です。

決まり次第、お便りにてお知らせさせていただきます。

休校期間中は、電話相談(30分程度)にて対応させていただきます。学校携帯(☎080-1502-9047)
にお電話ください。お話を聴かせていただきます。

◆時間 各日9時30分～16時15分

◆場所 カウンセリングルーム(二階中央放、放送室の横の部屋)

いつもの4月であれば、ワクワクやドキドキといった胸はずむ新学期のスタートですが、新型コロナウイルス感染症の影響により、先の見通しが立たない中、不安な思いで過ごしていらっしゃるご家庭も多いことと思います。今回のような状況ではさまざまな心の問題が生じることがあります。お子様の心や体、行動に変化が見られることもありますが、これらは特別なことではなく自然な反応です。子どもは大人が考える以上に不安になりやすいことを理解し、安心感を与えることが対応の基本となります。

👉心と体の健康を保つ生活を送りましょう

親しい人と話す、互いにねぎらう、睡眠や食事など規則正しい生活を送る等、これまでと同様の生活リズムを維持することに努めましょう。

👉正しい情報を適切な量で取り入れましょう

情報源が不明かな正しい情報を得ることが重要です。様々な情報で不安が増す場合は、テレビやインターネットの時間を意識的に減らすなど注意しましょう。

👉パニックに気をつけましょう

見えない敵(ウイルス)への不安や恐れは、特定の対象への偏見や差別を生む場合があります。不安や恐れは身を守るために必要な感情ですが、冷静な対応ができなくなることもあります。正確な情報を選択するように心がけましょう。

しかしながら、行動が制限される生活の中で、保護者の皆様は気付かない内に頑張りすぎていませんか？しんどさを我慢していませんか？ストレスを溜め込まないようにするために、家族以外の友人、親戚など社会的なつながりを維持することが大切です！一人で抱え込まないでください。池田市教育センターのハローダイヤル(☎072-753-8600 月曜～金曜の午前9～午後5時)にて教育相談員がお話を聴かせていただきます。匿名での相談も可能ですので、気軽にお電話ください。

☆気分転換してみよう☆

ドキドキしたり、イライラした時、
どなくふうをしていますか？

・お気に入りのぬいぐるみ
をギュッとする

・日記を書いたり、絵を描いたり
・ペットとあそぶ

・思いっきりしんこきゅう

(はなからずって、口からゆっくりはく)

・手をもみもみ、マッサージ

・しゅみのことをする

・たいそう、ダンス、体を動か
してみる

・なかよしや、好きな人、好きな

キャラクターのことを思い出す

・自分にプラスのメッセージを
つぶやく

かいてみましょう！
いくつあるかな？

学校に来た時に、どんなことを書いたか

教えてくれるとうれしいです♪



おともだちのくふうを聞いたり、自分の
くふうをつたえたりしてみましょう😊