



相談室だよ

練馬区立田柄小学校 教育相談室
 スクールカウンセラー 長嶋 宏美
 心のふれあい相談員 吉村恵美子

スクールカウンセラーより

紅葉の情報があちらこちらで聞かれる季節になりました。急激な気温の変化に身体がついていけず、体調を崩している方もいらっしゃるのではないのでしょうか。早いもので、一年も終わりに向かおうとしています。年末に向けて気ぜわしくなってくる季節です。「疲れたな」と思われた時には、お風呂にゆっくり入ったり、好きな音楽を聴いたり、おいしいお菓子を買って自分のご褒美にしたり、自分なりのリラックス方法で、心の疲れも身体の疲れも労えると良いと思います。

さて、人間はいやなことがあると、それをなかったことにして、心にふたをしてしまうことがあります。知らず知らずのうちにストレスがたまり、頭が痛くなったり、お腹が痛くなったりすることがあります。それはからだ教えてくれた大切なメッセージです。ご自分だけで解決出来ない時には、ご家族やお友達に話してみることで、少し心が楽になることがあります。重い荷物を持ちながら山登りをする時に、ふとベンチに腰掛けて重い荷物を置き、ほっと一息つくと、また山登りをする元気が出てきます。「お話すること」は、それと同じようなことなのです。問題がすぐには解決しなかったとしても、こころの重荷を少し降ろしてみることで、もう少し頑張ろうとする元気が出てくるのです。スクールカウンセラーやふれあい相談員をぜひ利用してください。(長嶋)

心のふれあい相談員より

11月に入り、冷たい朝の空気や日に日に色付き始めた木々を見ると、季節の移り変わりを感じます。

コロナ禍の、制約のある生活から少しずつ元の生活に戻りつつあります。しかし、油断は禁物です。相談室でも三密を避けるための対策をしています。出入り口の換気、椅子の配置など、様々な対策をしながら面談をしています。子供たちは部屋に入るなり「こんなに離れているの？」と驚きの声を上げます。「ソーシャルディスタンスだからね」と話すと、納得したように話し始めます。しかし、マスクを通しての会話など不便を強いられています。学校での子供たちの様子を見ていると真剣に授業に取り組む姿や、休み時間に校庭で元気に遊ぶ姿を見るにつけ、子供たちの快活さやたくましさに私も教えられる事も多く、元気をもらっています。まだまだ安心は出来ませんが、私自身も身を引き締めながら今、出来る事をしっかりと行っていきたいと思います。(吉村)

11月の勤務予定表(スクールカウンセラー・心のふれあい相談員)

スクールカウンセラー	11月9日(月)・16日(月)・30日(月)	9:30~17:30
心のふれあい相談員	11月10日・17日・24日(火) 11月6日・13日・20日・27日(金)	8:30~16:15 8:30~16:15

相談室直通電話 **080-2010-9118**