

えがおのへや

2022 相談室だより

●第1号●

スクールカウンセラー

飯島 繭

心のふれあい相談員

佐々木 協子

ひかり おかあき ひしゅうがっこう

光が丘秋の陽小学校のみなさん

こんにちは。ピカピカのランドセルで小学校生活がはじまったばかりの1年生も、進級してひとつ学年が上がったみなさんも、新しい先生やお友達との出会いにドキドキ、ワクワクしながら過ごしていますか？

新しい出会いの季節である春は、とても変化が多く、自分でも気がつかないうちに体と心のパワーをたくさんつけています。家に帰るとつかれてぐったり、という人もいませんか。

南校舎3階の心のふれあい相談室には、佐々木協子先生が新しく加わりました。みなさんが安心して自分らしく学校生活を過ごせるように、ほっと一息つけるような相談室でありたいと思います。スクールカウンセラー 飯島繭

こんにちは。4月から光が丘秋の陽小学校に来ました佐々木です。「ここふれさん」と呼んでください。みなさんはすれちがったとき「こんにちは！」と元気にあいさつしてくれるので、気持ちがいいです。これから一緒に楽しく過ごしていきたいです。どんなことでも話してくださいね。みんなと仲良くなりたいです。心のふれあい相談員 佐々木協子

◇・◆・◆

◆児童のみなさんの相談室の利用のしかた◆

●そうだんできること●

学校のこと、勉強のこと、友達のこと、家族のこと、習い事のこと、自分自身のこと、など どんなに小さなことでも相談できます

●もうしこみ●

①相談室前ポストに「もうしこみしよ」を入れる

②相談室の先生に直接もうしこみ

③だれか言えそうな先生におねがいはする（※相談内容は言わなくてよいです）

④保護者から電話でもうしこみ

いつでもOK

(月) スクールカウンセラー相談

●じかん● 9:15~17:00

- ・予約制です 自由来室はできません
- ・こころの専門の先生と相談できます
- ・1対1でじっくりお話をきき、問題解決のためのおてつだいをしています

(水)(金) 心のふれあい相談

●じかん● 中休み・放課後~16:00

- ・相談予約のないときは自由来室できます
- ・みなさんがホッとできるいばしよです
- ・話したいことがあれば声をかけてください
- ★相談室はあそび場ではありません。相談したい人が安心できるように温かい行動を心がけましょう。



保護者のみなさま

緑がまぶしい好季節になってまいりました。

2年前の春、目下緊急事態宣言中のお便りで「子どもを守るためにまず、大人が少しでも良いコンディションでいましょう。」ということを書かせていただきました。疲れや、イライラ、焦り、不安を感じたり、子どもがかわいく見えなくなるなどに追い込まれたりしたときには、目の前の育児や家事をこなす時間を先送りにしてでも、少しの休養を取りましょう、と。これはコロナ禍に限らず、いついかなる時も大事なこともかもしれません。

自分の疲れやストレスに気づきましょう。

子どもも大人も、自分のいろいろな気持ちに気づき、否定せずにそのままを受け止めることが心の健康にとって、とても大切なことです。そして、自分のSOSに気づいたら、できるだけ早く休養をとったり、一旦距離を置いたり、時間を置いたり、やるべきと思っていたことのハードルを下げるなど自分の心を守ることを優先してみましょう。自分の気持ちを家族や友人と分かち合うこともよいでしょう。解決策が出なくても、こまったね、しんどいねと、ありのまま話して共有しましょう。

そして第三者や心理の専門家・カウンセラーに話をすることも良いかもしれません。

スクールカウンセラーは学校という最も身近な場所で、皆さまのお子様についてのお悩みについて、どんなことについてでもご相談をお受けしています。保護者の方の立場に立ち、じっくりとご相談させていただきます。

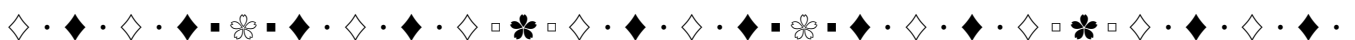
今年度も相談室では、子どもたちの小さな成長を見守り、小さなSOSを見逃さず、保護者の方と一緒に支えていきたいと思えます。ご家庭だけで抱えることなく、お子様の心に寄り添い、何かお悩みのことやご心配なことがあれば一緒に考え、解決を目指したいと思えます。ぜひお気軽にご利用ください。



❖保護者相談について❖

●相談日時●

年間 38 回 (月) 9 : 15 ~ 17 : 00



*スクールカウンセラーは、心の専門家（公認心理師・臨床心理士）です。

心理・発達に関するお悩み、不登校、学習、進路、いじめや友人関係、家族について、様々な問題を一緒に考え、解決を目指します。必要な場合には、専門の他機関をご紹介しますり連携することもできます。ぜひお気軽にご利用ください。