

相談室だより

令和2年4月発行
練馬区立関町小学校
スクールカウンセラー（臨床心理士）谷奥裕一
心のふれあい相談員 南悦子

春もたけなわの日和が続いています。新一年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。在校生の皆さん、ご進級おめでとうございます。新たにまた1年、関町小学校で勉強や行事など色々な経験を通して、心身ともに成長して行って欲しいと思っています。

新型コロナウイルスの感染が広がり緊急事態宣言が発令され、本校でも臨時休校が続いています。いつもと違う生活もこれだけ続くと、お子様や保護者の方々にとって不安やストレスが大きくなっていくことがあるかもしれません。不安やストレスは、様々な形で見られます（例：ハイテンション、甘え、イライラ、いつもよりすぐ泣く）。そしてその不安やストレスを子どもなりに表現しておさめようとすることがあります（例：いつも以上に甘える、バイキン遊びをする）。基本的にはお子様を見守り、話を最後まで聞き、受け止める（否定しない）ことが大切です。ですが、どうしても親子で過ごす時間が増えると、保護者の方も不安やストレスがたまりがちです。そのような場合は保護者が愚痴（言いつぱなし、聞きっぱなし）こともとても大切になってきます。

臨時休校に伴いご心配なことがありましたら、心のふれあい相談員とスクールカウンセラーは勤務しておりますので、気軽にご利用ください（来談でもお電話でもお受けしています）。詳細は以下をご覧ください。

また、臨時休校に伴うこと以外でもご相談していただけます。例年多く寄せられるのは、学校生活やお友達との関係、クラスでのこと、ご家庭での接し方、情緒不安定、行き渋り・不登校、発達障害の特性等についてです。ご相談内容についてお子様の発達面、情緒面などから解決の糸口を探っていきます。より専門的なサポートが望ましいと判断される場合は専門機関をご案内させていただくこともあります。また、お子様にも「困ったことや辛いこと、悲しいことがあったら、我慢せずに相談室の先生にお話できる」ことをお伝えください。

今年度もよろしく願い申し上げます。

★★★ ご利用について ★★★

【原則（臨時休校期間は別の時間となります）】

◎開室日時（相談日時は関町小通信や相談室だよりに記載）：

南相談員 月曜日（8時半～12時）、水曜日（9時～14時）、金曜日（9時～16時）

谷奥スクールカウンセラー 木曜日（9時～17時）

※保護者の御相談は、原則的に児童の相談時間（中休み・昼休み・放課後（16時迄））以外となります。

◎申し込み方法：

原則「予約制」です。予約は以下のいずれかの方法で行ってください。

（1）相談室の携帯電話（受信専用）にお電話下さい。080-2012-3871

※相談中、閉室日などで電話に出られない時は留守電に①児童氏名 ②クラス ③御連絡先をお伝え下さい。担当者から学校代表電話番号で折り返させていただきます。

（2）学校代表番号（03-3929-1290、副校長あて）に電話で予約をしてください。

（3）担任の先生に、相談の希望をお伝えください。

【臨時休校期間の開室について】

◎開室日時：

南相談員 月曜日（9時～12時）、金曜日（9時～16時）
4月13日（月）、20日（月）、27日（月）：9時～12時
4月10日（金）、17日（金）、24日（金）：9時～16時
谷奥スクールカウンセラー 木曜日（9時～17時）
4月16日（木）、23日（木）、30日（木）：9時～16時

◎申し込み方法：上記【原則】に同じ

◎参考情報

子どもの不安とその対応（アンガーマネジメント研究会）http://anger-management.jp/kodomo_taiou.pdf
新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～（日本赤十字社）
<http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/pdf/211841aef10ec4c3614a0f659d2f1e2037c5268c.pdf>

★★★ 児童のみなさんへ ★★★

いやなこと、こまったことがあればお家の人や先生、友だちに話を聞いてもらうことも1つです。話を聞いてもらうと、きもちが少し落ち着くことがあります。また、学校には相談室がありますので、そこで相談をすることもできます。

○相談したい人・・・担任の先生に言うか、直接相談室に来て希望の日時を予約してください。一人でも、お友だちと一緒にでもOKです。

放課後に相談する人は、おうちの人の許可をもらってください。

相談したいけれどどうしても相談室に來れない人は、電話相談もできます。080-2012-3871に電話をください。

○相談できる時間・・・

南 月曜日：中休み、水曜日：中休み・昼休み、金曜日：中休み・昼休み・放課後（16時まで）

谷奥 木曜日：中休み・昼休み・放課後（16時まで）

○相談はないけど相談室に行ってみたい！・・・休み時間に使えます。予約した人が優先ですが、予約がない時は、自由に来てください。ちょっとくつろいたら授業をがんばれることもあります。

★★★ 相談員よりごあいさつ ★★★

○南 悦子（みなみ えつこ）心のふれあい相談員

関町小学校の皆さんが、安心して学校生活が遅れるようにお手伝いします。困ったことがあったら相談室に来て下さい。相談室での相談がない時は校内を巡回しています。気軽に声をかけてください。楽しい学校生活を送りましょう。

○谷奥 裕一（たにおく ゆういち）スクールカウンセラー（臨床心理士）

関町小学校で4年目になります。みなさん一人一人が自分のことも他の人のことも大切に思いながら生活を送れるお手伝いができればと思います。学校のこと、友だちのこと、家族のこと、自分のこと。どんなことでもまずは話をきいて、どうすればよりよくなるか一緒に考えましょう。今年度もよろしくお願ひします。

キリトリ線

【関町小学校相談室】

080-2012-3871（直通）

月水金：南悦子（心のふれあい相談員）

キ
リ
ト
リ
線