

平成29年4月20日

保護者の皆様



練馬区立八坂小学校 教育相談室
スクールカウンセラー 秋山 篤子
心のふれあい相談員 土屋 哲男

相談室だよ

スクールカウンセラーより

スクールカウンセラーの秋山篤子です。八坂小学校は、今年度で3年目になります。東京都のカウンセラーとしては10年くらいになります。八坂小学校は、自然豊かで、子供たちものびのびとしており、素敵な学校だなと感じています。大きく成長する小学校の6年間、どんなお子さんでも、大なり小なり大変な時はあると思います。そういった時に、少しでもお力になればと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

様々なことが新くなる4月、希望でワクワクする反面、緊張し、自分でも気づかないうちに心が疲れやすい時期かなと思います。季節の変わり目には風邪をひきやすいように、人生の変わり目には、心の風邪をひきやすいものです。この時期にお子さんが、いつもより言うことをきかないとか、今までできたことができないなどのことがあれば、ちょっとした心の風邪かもしれません。

体の風邪は、よく寝て、よく食べ、よく笑って、免疫を高めると予防になると思いますが、心の風邪にも、よく寝て、よく食べ、よく笑うのは、有効です！新しい生活になれてくると、精神的に楽になり、落ち着いてくるので、あまり心配はいりませんが、何かあれば、気軽にご相談ください。

心のふれあい相談員より

心のふれあい相談員の土屋哲男です。今年度で八坂小学校に勤務して5年目になります。どうぞよろしくお願い致します。

私は「継続は力なり」ということを信条とし、「笑顔は人を救う」をいつも念頭に置きながら日々生活しております。相談員としては8年間勤めさせていただいておりますが、最近の子供たちは何かを継続してやるということに対して、すぐに「疲れる」「休みたい」という言葉が出てきます。これは、社会全体の「無理はしなくていい」「程々でよい」という風潮が大きな影響を与えているのではないかと感じております。

昨年度より私は勤務日(月・木)の朝、正門に立ち、子供たちにあいさつをすることを継続してきました。今では7~8割の子供たちが進んであいさつをするようになったと感じます。また、このことがその日の子供たちの心と体の状態を知るのに役立っています。当たり前のことを継続していくことは簡単なようですが、実は難しくそしてとても大切なことだと思っています。これからも子供たちに続けていくことの大切さやその成果について伝えていきたいと思っています。保護者の皆様、何かご相談なさいたいことがありましたら、お気軽に相談室までお越しください。お待ちしております。(土屋 哲男)

4・5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)

秋山 篤子(スクールカウンセラー)	4/25、5/2、5/9、5/23、5/30(すべて火曜日)
土屋 哲男(心のふれあい相談員)	すべての月曜日と木曜日(*5/1は開校記念日のためお休み)

相談室直通電話 080-2012-6842