

保護者様

スクールカウンセラー便り vol.1

こんにちは。スクールカウンセラーの井上聖子(いのうえしょうこ)です。今年度より、潮見中学校で勤務することになりました。潮見小学校の担当も務めさせていただきます。どうぞ、よろしくお願いいたします。

さて、新学期が始まりましたがいかがお過ごしでしょうか？お子様の中には「この学年はこれがんばりたいなあ」「こんなことができるといいなあ」と、胸に期待や目標などがある方もたくさんいらっしゃるのではないかと思います。昨年度に続き、まだまだ自由の制限される生活が続いていますが、できる範囲で今の生活を楽しんでもらえたらと思います。

また、4月は新しいことがたくさんあり、誰もが緊張しやすい時期です。特に年齢の低いお子様の場合、毎日が新しいことの連続で、それだけで消耗してしまう方もいらっしゃいます。人は、緊張すると呼吸が浅くなるのですが、気づいた時に、ひと息深呼吸をするだけでも体が緩んでリラックスできます。お子様の様子を見ていて、緊張しているな、なんだか心もとなさそうにしている、疲れてきているな、と気づかれたら、一緒に深い呼吸を23回してあげてください(シャボン玉を吹くように、ゆっくりと口から「ふう～」と息を吐きます)。少し楽になるはずです。この方法を子どもの頃から身につけておくと、自分で自分の調子を立て直すことができるようになるため、とても役に立ちます。そして、疲れがたまりやすい時期でもあります。しんどくなる前に、早めに寝る日を設けるなどして、しっかりと休息をとり、体もこころも調えながら親子で新しい出会いを楽しんでもらえたらと思います。

皆さんが気軽に相談できるような場を作ってお待ちしております。

<カウンセリングの日程のご案内>

- 相談日時： 火曜日 10:30～15:30(1回約50分) ※学校行事等で変更となる場合があります。
 - 対象者： 潮見小学校の児童・保護者
 - 相談内容： 自分の気持ちや身体に関すること、家族・友だち関係について、子育てについて、勉強のこと、学校生活など
 - 相談場所： 潮見中学校(カウンセリングルーム)・潮見小学校
- ※基本的には潮見中学校に在中しております。小学校でのカウンセリングをご希望の場合はご相談ください。
- 申込方法： 担任の先生か教頭先生を通して予約を入れてからお越しください
 - 問合せ先： 潮見小学校 TEL:0797-34-0721
 - 1学期の相談予定日(事情により予定を変更する場合があります)

4月19日(火)・4月26日(火)

5月10日(火)・5月17日(火)・5月24日(火)・5月31日(火)

6月7日(火)・6月14日(火)・6月28日(火)

7月5日(火)・7月12日(火)・7月19日(火)

お話にこられたら…

じっくり話を聴きます

悩みを一緒に考えます

秘密を守ります



よろしくおねがいします！