



## 蕪城小学校 相談室だより

スクールカウンセラー 佃 恵子

～保護者のみなさん こんにちは～

蕪城小学校のスクールカウンセラーの佃 恵子です。

新しいクラスになって6週間たちました。お子さんは、  
もう新しい環境に慣れた様子でしょうか？

頑張りすぎて少し疲れが出てきている様子はありませんか？  
まだ何となくしっくりと落ち着かないなあと、友だちとの距離感が  
つかめないので、など、不安な様子はありませんか？

お子さんのことで悩みや不安など心配なことがありましたら、一人で抱え込まずにお気軽にご相談ください。どうぞよろしくお願いします。



◆相談内容の例：子どもへの接し方、子どもの性格、登校しぶり、友だちとのトラブル、学習面、  
生活面、学校と家とのギャップ、思春期の入口などなど…こんなことで相談してもいいかなあと迷われる場合は、それも含めて相談していただけたらと思います。

◆相談日程： 毎週水曜日 10：30～13：30

※時間や曜日は保護者のご都合に合わせて変更することもできます。

◆予約方法： 担任の先生や、教育相談担当の西先生に直接電話をいただくか、連絡帳に書いて下さい。または、下記の申し込み用紙をお渡しください。

### スクールカウンセラーによる相談申し込み

希望日： 月 日 ( )

希望時間： 時 分～

年 組 児童氏名 \_\_\_\_\_

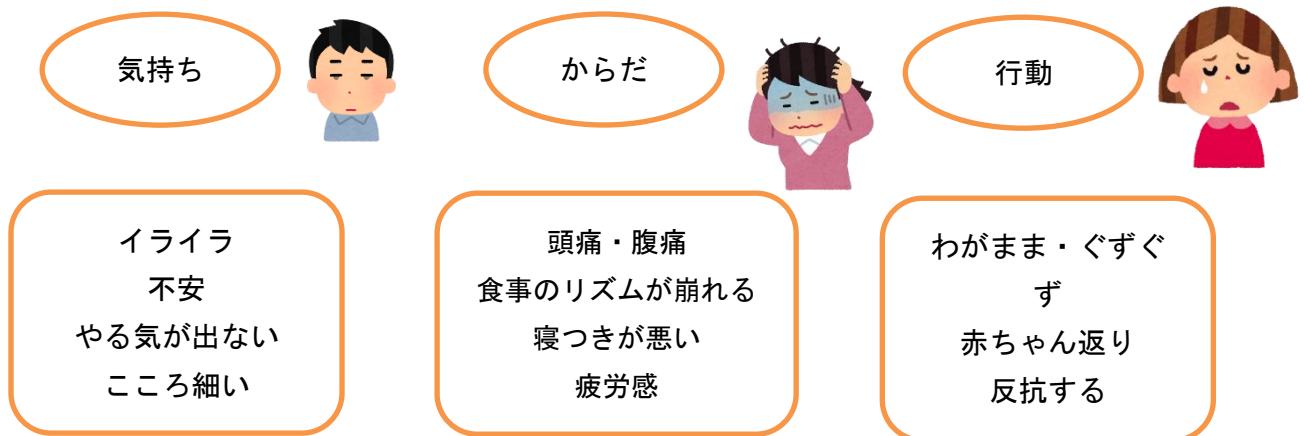
相談者氏名 \_\_\_\_\_

※この用紙を担任の先生や西先生にお渡しください。

## 子どもの気持ちとどんなふうにつきあえばいいの？

新しい環境に適応していく時に、こころが疲れやすくなることがあります。

### 《こころが疲れると・・・》



イライラして反抗することが増えたり、そうかと思えばベタベタとまつわりついてきたり…  
日中ダラダラしているのを見ると、ついつい大人もイライラ…

でも、ちょっと ひと呼吸 !!

『あれ？もしかしてストレスのサインかな？』という視点を持つだけでも、気持ちにゆとりが生まれてお子さんの気持ちを受け止めやすくなります。



## 自分にあったストレス対処法を見つけてみましょう。

(お子さんといっしょに見つけてみましょう)

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 音楽を聞く・歌う        | <input type="checkbox"/> からだを動かす・ストレッチをする |
| <input type="checkbox"/> おしゃべりする         | <input type="checkbox"/> ゆっくりおふろに入る       |
| <input type="checkbox"/> 絵を描く・ぬり絵をする     | <input type="checkbox"/> おいしいものを食べる       |
| <input type="checkbox"/> ねる              | <input type="checkbox"/> 工作をする            |
| <input type="checkbox"/> いらない紙で長い長いへびを作る | <input type="checkbox"/> 本を読む・まんがを見る      |
| <input type="checkbox"/> 紙にぐるぐる絵を描く      | <input type="checkbox"/> … (ほかにもないかな?)    |