

スクールカウンセラーだより

公認心理士 スクールカウンセラー

いけだ ひろこ
池田 弘子

令和7年4月



はじめまして、東湊っ子は素敵！



スクールカウンセラーの池田弘子といいます。家は志賀町にあります。小学生の孫が2人います。ストレス解消方法はゆったり泳ぐことです。今日初めて授業を見せていただきました。どの学年も、みんな真剣に先生の話を聞き、素直に元気にがんばっていました。「東湊っ子はよくがんばっているなあ。すてきだなあ！」と感心しました。皆さんが安心して学校生活を送りストレスをうまく乗り越えて、ますますすてきに成長していくお手伝いをしていきたいです。心がもやもやする時は一緒にお話しして解決方法を考えませんか？秘密は守ります。話しやすい先生に「池田先生とお話ししてみたい」と伝えてね。相談ポストでもいいですよ。学校で見かけたら気軽に話しかけてくれたらうれしいです。よろしくお願いします。

●4月のポイント がんばりすぎないで！一休みを大切に

- おすすめ例 ①深呼吸 ②ストレッチ（軽い運動）④おしゃべり
⑤自分がすっきりすること（お絵描き、読書、お笑い、スポーツなど）



～保護者の皆さんへ～

「がんばれ」よりも「がんばっているね」で 元気回復！

新学期が始まりました。新しい教室、先生、友達など、今までの生活スタイルや周りの環境が変わり、ワクワクドキドキ楽しみでもあります。緊張と不安により疲れやすく、ストレスが多くかかりやすい時期もあります。そんな中、毎日のご家庭での「～頑張っているね」という認めやねぎらい、にこやかな会話などの、ゆったりとした関わりは、学校での緊張をほぐします。さらに、学年に応じてのスキンシップ（ハグ・膝だっこ・ハイタッチなど）をプラスするとなお効果的です。これらの関りが、明日の緊張感に耐えながら意欲を持って活動する力となります。そして、何よりお子様の頑張るエネルギーとなります。

大切なお子様が学校生活において、ストレスを上手に乗り越えて成長していくように、スクールカウンセラーとして精一杯応援させていただきます。

保護者の方へ お気軽にお話に来て下さい



お子様のこと（発達、性格、生活態度）で気になることや心配なこと、子育ての迷い等がありましたら、お話しませんか。保護者のモヤモヤはお子さんに大きく影響します。こんなことでと思わず、早めに、一緒に解決方法を考えませんか？話しているうちに、自分で解決策が見つかることもあります。秘密は守ります。時間帯が合わなくても、来校日であれば、多少融通は利きます。またオンライン相談や電話相談も、来校日であれば受け付けます。担当の先生などを通して、予約を入れてください。

4月、5月の来校日

- 4月 18日（金）8:30～14:30
5月 2日（金）8:30～14:30
5月 16日（金）8:30～14:30
5月 30日（金）8:30～14:30

この日は、昼休み和室にいます。
遊びにきてね

