



## 宝達小学校のみなさん はじめまして！

スクールカウンセラーの池田弘子です。公認心理師という心や発達の専門家です。皆さんが安心して学校生活を送り成長していくお手伝いをしていきます。学校で見かけたら、気軽に話しかけて下さい。よろしくお願ひします。



## 自分にあたりリラックス法」を！



4月5月は、新しい環境になり、頑張る人が多いです。知らないうちに、力が入りすぎて、心も体も、とても疲れしうることがあります。睡眠をしっかりとることが大切です。また、「疲れたなあ」と感じる時は、自分にあたりリラックス方法をやってみましょう。体と心はつながっているので、ストレッチなどの軽い運動はおすすめです。私は、ゆっくり泳ぐととってもスッキリします。スッキリすると、またがんばろうと思えます。深呼吸も有効です。私は地震のあと、眠れなかったですが、その時、布団に入って呼吸法をすると、なんと不安がおさまり眠れたのです。

### 相談について

### 保護者の方もお気軽にどうぞ



お子様のことで、気になることや心配なことがありましたら、お気軽に担任の先生や保健室の先生などを通して予約を入れてください。

時間はその月によって少し違いますので、お便りの来校日をご確認ください。

☎宝達小学校 0767-28-2101

○どんなことでも、相談できます。(例)

- 勉強のこと (～が苦手。中学校でついていけないかな)
- 体のこと (朝おきられない。食べられないものが多い。)
- 性格のこと (うまく気持ちをいえない。ドキドキが大きい。すぐイラつく。原因がわからないけどモヤモヤが続く)
- 友達との関係 (友達ができない。うまく話せない。すぐけんかをしてしまう。仲直りが苦手。)
- 家族のこと (～と毎日けんかしてしまう。)

### ○相談の申し込み方法

- 話しやすい先生に「スクールカウンセラーの先生と話をしたい」と言ってね。
- 階段下の相談ポストに、用紙を入れてね。

○相談日時 水曜日(午前)、金曜日(午後)

### 4月、5月の来校日

4月 12日(金) 8:00～13:00	5月 1日(水) 8:30～11:30
19日(金) 12:30～15:30	10日(金) 12:30～15:30
26日(金) 12:30～15:30	15日(水) 8:30～11:30
	24日(金) 12:30～15:30
	31日(水) 8:30～11:30

♡不安になったり、困ったことがあったりしたら、がまんせずに言葉にすることが大切です。助けを求める力(援助希求力)は、これから生きていくうえで大切な力です。