

# スクールカウンセラーだより



## えがお

片山津小学校 2024年4月 スクールカウンセラー村井加代子

ご入学、ご進級おめでとうございます。この時期の子どもたちは、うれしくてわくわくした気持ちと同時に、新しいクラス、友だち、勉強などに不安な気持ちもあると思います。子どもたちの生活の様子を見守りながら、声をかけたり、話を聞いたりして子どもたちが安心して笑顔で過ごせるように支えていきたいと思ひます。



### 今、なやんでいるあなたに



学校生活は楽しいこともあれば、色々と困ったことにも出会うと思ひます。友達のこゝと、勉強のこゝと、家族のこゝとなど、なやみはだれにでもあるこゝとです。それらが自分自身の成長につながる面がありますが、つらくなってしまうと成長するためのエネルギーが足りなくなるかもしれません。困ったこゝとが起きたときはストレスをためないようにすることが大切でゝす。色々なストレス解消方法がありますが、「**自分の気持ちを聞いてもらう**」という方法があります。人に気持ちを聞いてもらうと、安心できたり、元気が出たり、良く考えられるようになったりします。分かってもらえると、気持ちが整理されて、落ち着いて、解決に近づきます。

- ① **話したい時に**(話そうと思つたら)
- ② **安心できる人に**(家族、担任の先生、話しやすい先生など信頼できる大人、スクールカウンセラー、親友など)
- ③ **話したい言葉で**(不安、こゝわい、つらいとかの素直な気持ちを)

「ちょっといいかな。」「聞いてほしいこゝとがあるんだ。」と声をかけてみましょう。聞いてくれる人はかならず見つかります。

「24時間子ども SOS ダイヤル(文科省)0120-0-78310」は、電話で相談できるこゝとです。



#### <4月の訪問日>

12日(金),19日(金) 9時から12時  
26日(金) 13時40分から16時40分

#### <5月の訪問日>

10日(金),24日(金) 9時から12時  
31日(金) 13時40分から16時40分

スクールカウンセラーの村井加代子でゝす。

子どもたちに寄り添って子どもたちの健やかな成長を支えてまいります。また、お子さんの学校生活での気になるこゝとや心配なこゝとなどがありましたらご相談ください。一緒に考えていきましょう。

引き続き今年もどうぞよろしくお願ひいたします。



スクールカウンセラーは、学校生活での悩みや心配事などをお子さんや、保護者の方と一緒に考えていく立場にあります。面談を希望される方は、片山津小学校74-1159 担当(勝木)までご連絡ください。