

スクールカウンセラーたより NO.1

令和5年4月

鹿西小学校

スクールカウンセラー

たかた たくみ
高田 拓実

毎週金曜日来校

両面印刷

長子配布



児童の皆さんへ

みなさん、ご入学、進級おめでとうございます。スクールカウンセラーの「高田 拓実」です。今年から鹿西小学校へ来ることになりました。毎週金曜日に学校に来ます。みなさんとお話できることを楽しみにしています。

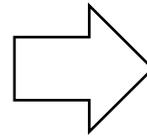


新しい気持ちでワクワクしている人、ドキドキして不安に思っている人もいます。心もやもやすることがあるかもしれません。一人で考えずに、いろいろな人に話をしてほしいと思います。私もその一人として学校にいます。よろしくおねがいします。

○“カウンセラー”って、何ですか？

みなさんが、元気で気持ちよく、楽しく学校生活がおくれるようにお手伝いをする大人です。たとえば・・・。

- いじわるを言われて、いやな気持ちになった。
- 友だちをケンカして、ムッとした。
- 気持ちがうまく伝えられなくてこまった。
- 勉強がわからなくて、こまった。



こころの中がモヤモヤしていやな気持ちがいっぱい・・・

どんなことでもひとりでなやまないで、お話してくださいね。ひみつは守りますので、安心してお話してください。

こまったことではなくても、楽しかったこと、うれしかったこともお話してください。楽しいこと、うれしいことがたくさん持っていること、また楽しかったことを友だち、大人と話して、一緒にうれしくなることが、こころもからだも健康になるポイントです！！



○スクールカウンセラーってどんな人？

高田 拓実 (たかた たくみ)

しゅっしん いしかわけんかなざわし
出身：石川県金沢市

す きなこと：サッカーを見ること、読書、散歩しながら写真を撮ること。

しょうがっこう
小学校では、ドッチボールをがんばっていました。

おお!
おお!
おお!



がっこう 学校にいる日

【4月】

14日 9:30～12:30 21日 9:30～12:30
28日 9:30～12:30

【5月】

12日 13:15～16:15 19日 13:15～16:15
26日 13:15～16:15

【6月】

2日 9:30～12:30 9日 9:30～12:30
16日 9:30～12:30 23日 9:30～12:30
30日 9:30～12:30



相談したい人は

①直接

②担任の先生に伝える

どちらでもいいです！！

保護者の皆様へ

4月は入学、進学と特に変化が激しい期間です。お子様には、環境の変化というストレスになっていることもあります。またお子様だけではなく、保護者の皆様も新年度の変化などで、ストレスが溜まって、体調を崩す可能性があります。ご自身のこころの健康を大事にしていきたいと思います。そしてお子様の変化に気づき、話を聞く時間を作ると、親子で元気に過ごすことが出来ると思います。

ストレスを感じたとき、体調面・心理面・行動面で様々な反応がでます。これらは自らを守ろうとするために起こるものであり、異常なことではありません。下記の“子どものこころ SOS のサイン”があります。このようなサインが見られるのは、子どもたちが“頑張っている”からこその反応だとも考えられます。心配なことや気になることがありましたら、ぜひご相談ください。

【子どものこころ SOS のサイン】

～睡眠～

- ・なかなか寝付けない
- ・朝、起きられない
- ・遅くまで夜更かし

～体調～

- ・元気がない
- ・頭痛や腹痛を訴える
- ・顔色が悪い

～食欲～

- ・食欲がない
- ・食べ過ぎる
- ・急にやせた
- ・急に太った
- ・体重をととても気にしている

～行動～

- ・学校に行きたがらない
- ・無口になる
- ・気持ちが高まる

ご利用案内

スクールカウンセラーは保護者の皆様からのご相談もお受けしております。お子様の育ちや様子で心配なこと、学校での友人関係など、お子様に関すること、またご自身のことなど、どのような内容でもご利用いただけます。ご相談の内容は守秘義務のもと、大切に扱いますのでご安心ください。

ご相談の際は、担任の先生、窓口の先生(山本先生)を通じて、事前にご連絡くださいますようお願いいたします。

鹿西小学校 職員室：0767-72-2019