

# スクールカウンセラーたより

両面印刷

NO.3



令和5年9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

## 児童の皆さんへ

長い夏休みがおわり、学校が始まりました。夏休みはどうだったでしょうか？学校が始まると、勉強に気持ちが向かなかったり、からだが疲れやすかったりと、前よりも変な気分になってしまいがちです。今回は、“こんなことあったら、家族、友だち、先生やスクールカウンセラーにお話したほうがいいよ”ということのをのせます。ぜひチェックしてみてください。

### 9月に入ってこんなことはありませんか？

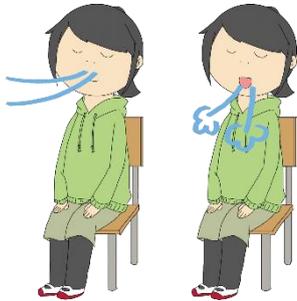
- 朝起きるのがつらい
- 学校に行こうとすると疲れる
- 朝におなかやあたまがいたくなる
- 前ほど勉強にやる気が起きない
- めんどくさいことがふえた
- 楽しくないことがふえた
- からだがだるい
- 前ほど朝ごはん、夜ごはんがたべられない
- 友だちや大人と話すことがめんどくさい
- 友だちの声や音がうるさい

9月にはこういったことがよくあります。なれてきてよくなることもあります。が、いろいろ重なると自分で解決できなくなります。“ちりも積もれば山となる”です。

「いつもとちがう！！」と思ったら、小さなことでも、大人や友だちに話をしてみましょう。

## ○呼吸でリラックス！！

不安ふあんになったり緊張きんちようしたりするとドキドキして、思ったように体からだが動かないときがあります。ここでは、その場で出来る呼吸法こきゆうほうを伝えます。発表はっぴようするときとかにつか使ってみてください。



### 呼吸法こきゆうほうのポイント

- ① 6秒びようかけて、ゆっくり空気を吸くうきって、はく
- ② 呼吸こきゆうしている時は、呼吸こきゆうに集中しゆうちゆうする
- ③ 自分じぶんの体からだがどうなっているのか感かんじてみる  
例れい：かたくなってる？、痛いたいところある？

### がっこう 学校ひにいる日

#### 【9月】

1日 9:30~12:30

15日 13:15~16:15

30日 13:15~16:15

#### 【10月】

6日 8:30~12:30

20日 8:30~12:30

27日 8:30~12:30

#### 【11月】

10日 13:15~16:15

17日 13:15~16:15

24日 13:15~16:15



そうだん  
相談たいしたい人は

① 直接ちよくせき

② 担任たんじんの先生せんせいに伝つたえる  
どちらでもいいです！！

## 保護者の皆様へ

長期休み明けは心身ともにくずれる子どもが増えます。また年齢が小さい子どもは自分の状態を言葉で話すことが苦手なことが多いです。子どもからのSOSは、いつもと違うところから出ていることがありますので、一緒に生活している中で、いつも違う、なにか違和感があれば、声をかけたり、担任の先生に伝えたり、子どもへ気をかけていただければと思います。

## 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：0762-72-2019