

スクールカウンセラーたより

令和6年4月
スクールカウンセラー
高田 拓実
毎週金曜日来校



NO.1



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。今年も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。

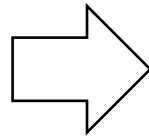


新しい気持ちでワクワクしている人、ドキドキして不安に思っている人や、今年地震があり、いつもとちがう気持ちで新学期をすごしている人もいでしょう。心がもやもやすることがあるかもしれません。一人で考えずに、いろいろな人に話してください。

○“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る
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、うれしいことをたくさん持っていたり、楽しかったことを友だちや大人と話して、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

出身：石川県金沢市

好きなこと：サッカーを見ること、読書、写真をとること。

小学校では、ドッチボールをがんばっていました。



がっこう ひ
学校にいる日

【4月】

12日 9:30~12:30 19日 9:30~12:30

26日 9:30~12:30

【5月】

10日 13:15~16:15 17日 13:15~16:15

24日 13:15~16:15 31日 13:15~16:15

【6月】

7日 9:30~12:30 14日 9:30~12:30

21日 9:30~12:30



そうだん
相談したい人は

ちよくせつ
①直接

たんになん せんせい つた
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。今年は地震がありましたので、いつもと違う新学期を送っているかと思えます。お子様には環境の変化、いつもと違う雰囲気、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対応や新年早々の地震など、様々な要因としてストレスが積み重なり、体調を崩す可能性があります。ご自身のこころの健康も大事にしていきたいと思えます。

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
- ・途中で目が覚める
- ・悪夢で寝られない

～体調～

- ・元気がない
- ・頭痛や腹痛を訴える
- ・顔色が悪い
- ・トイレによく行く
- ・よく体がだるい

～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
- ・口数が多くなる
- ・落ち着かない

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