



スクールカウンセラー 平石 しづか



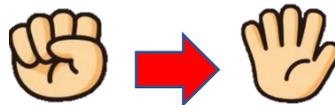
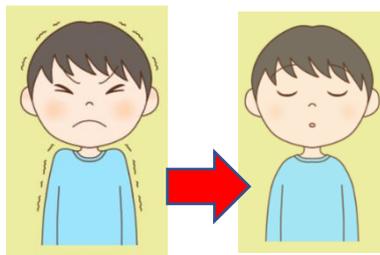
うのけしょうがっこう じどう かぞく
宇ノ気小学校の児童のみなさん、かかわるご家族のみなさんへ
すくーるかうんせらーい か ひらいし
スクールカウンセラー(以下、SC)の平石です。

なつやす
夏休みはいかがだったでしょうか？今年は厳しい暑さや激しい雨も多い夏でしたね。

たの
楽しいこともあれば、つか しんぱい
疲れたり心配になった時もあったかもしれません。つか しんぱい
時には、そのような時こそ普段通りの行い(まいしよくた
毎食食べる、いつもの時間に寝る、楽しい時間を作るな
ど)を大切に、すこ
少しずつ2学期に向けて慣れていきましょうね。

しんぱい
心配ごとやドキドキ、またはイライラが多い時には、かんたん
簡単なストレッチもオススメです！

かた ちから びょうかぞ
「肩に力を入れて10秒数えてから下ろす」「手をギュっとして10秒数えてからはなす」など、



ちから い ちから め
力を入れてから、力を抜くというストレッチは、リラックスし
やすくかんたん
簡単にできます。そして、ふだんどお
普段通りのことをするのがむずか
しい、できなくなったという時は、ほか ひと そうだん
他の人に相談するタイミングで

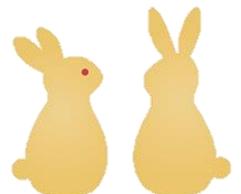
しんらい ひと はなし
す。信頼できる人にお話をすることをオススメします。よかったら、じどう
児童のみなさんは相談ポスト、
かぞく てんわなど つう
ご家族の方はお電話等を通じてスクールカウンセラーを利用してくださいね、ま
お待ちしております。



<9月 スクールカウンセラー来校日>

がつ にち
9月8日(木)、22日(木) ⇒ 午前9時～12時

にち
15日(木)、29日(木) ⇒ 午後13時～16時



相談をご希望される方は以下の方法でご予約できます。

⇒ お電話(宇ノ気小・谷口または担任宛: 076-283-0014)で予約。

・連絡帳に希望される日時(候補)を書いて、担任の先生に伝える。

- ・スクールカウンセラーと話した内容は、守秘義務があり許可なく他に漏らしません。
- ・新型コロナウイルス拡大により対面での相談に心配がある方は、対面以外での方法
(オンライン、電話など)も考えますのでご相談くださいね。