



# スクールカウンセラーだより

令和6年 5月  
七尾市立和倉小学校

スクールカウンセラーの竹林勇祐と下木良子です。みなさんが健康で楽しく学校生活を送れるように応援したいとおもっています。よろしくおねがいます。

相談したい時は、堀田先生や担任の先生に伝えてください。(気軽に相談してください。)



竹林 勇祐



下木 良子

話を<sup>はなし</sup>するだけで、気持ち<sup>きもち</sup>が楽<sup>らく</sup>になることがあります。  
どうしたらよいか、一緒に<sup>いっしょ</sup>考え<sup>かんが</sup>ましょう。



1学期にスクールカウンセラーが学校に来ている日です。

5月		6月		7月	
竹林	下木	竹林	下木	竹林	下木
2日 (午前)	7日 (午前)	6日 (午前)	4日 (午前)	4日 (午前)	3日 (午前)
9日 (午前)	14日 (午前)	13日 (午前)	11日 (午前)	11日 (午前)	16日 (午前)
16日 (午前)	21日 (午前)	20日 (午前)	18日 (午前)	18日 (午前)	
23日 (午前)	28日 (午前)	27日 (午前)	25日 (午前)		
30日 (午前)					

相談内容の秘密は守ります。

## こんな時に相談してください。

※眠<sup>ねむ</sup>られない。朝起き<sup>あさお</sup>られない。授業中眠<sup>じゆぎょうちゆうねむ</sup>い。

※友だち<sup>とも</sup>や家族<sup>かぞく</sup>との関係<sup>かんけい</sup>で困<sup>こま</sup>っていることがある。

※心<sup>こころ</sup>が「もやもや」「ざわざわ」する。

※頭<sup>あたま</sup>の中で「ぐるぐる」と同じ事<sup>おな こと</sup>を考<sup>かんが</sup>えてしまう。

※胸<sup>むね</sup>が「ぎゅーっと」苦<sup>くる</sup>しくなる。

保護者の皆さまも遠慮なくご相談ください。

よろしくおねがいます。



七尾市立和倉小学校

TEL0767-62-2070