

スクールカウンセラーだより

2020 年度4月

《児童のみなさんへ》

きょねんから、^{えのき}榎小学校にスクールカウンセラーとしてきている新田明穂（にったあきほ）です。

みなさんは、スクールカウンセラーって何をする人というイメージかな？^{がっこう}学校で過ごすなかで、^{とも}友だちとうまくいかない^{きもち}気持ちがしんどくなって、なやんだり、^{こま}困ったことがあったときどうすればよいかいっしょにかんがえるおてつだいをする人です。みんなが^{すこ}少しでもげんきにすごせるように、サポートします。^{もく}木ようびに、^{がっこう}学校にきています。



♪おうちでのすごしかたについて♪

おうちで過ごすじかんがふえて、いつもよりストレスがたまっているかもしれません。おともだちにあえないさみしさや、ふあんをかんじて、いつもよりイライラしたりすることがあります。

いまは、いつもとちがうことがたくさんあるので、

こんなふう^{きもち}に気持ちがしんどくなることは、

ふしぎなことではありません。

しんどいことがつづいたり、こまったことがあれば、

^{せんせい}がっこうの先生や^{まわ}周りの^{おとな}大人の人にはなしてみてください。

○コロナウイルスについてのニュースをずっとみつづけないようにしましょう♪

○おともだちとあえなくても、でんわなどを使って^{はなし}お話ししてみよう♪

○^{わら}笑うことをわすれないでね😊

^{えがお}笑顔は、ふあんなきもちやイライラを^{らく}楽にさせることができるよ♪



《保護者のみなさまへ》

お子さまのことで、学校生活のことなど何かありましたら、ご相談ください。面談について、お時間を取ってお聞きしたいので、原則予約制です（1回50分）。希望される場合は、担任の先生か教頭先生までお尋ねください。

また、現在日常生活が思うように送れずお子さんの様子がいつもと違い、腹を立てやすくなったり、気持ちがふさがちになっているかもしれません。現在の状況下ではみられることもあり、学校が再開して日常の生活に戻ると、落ち着くことがほとんどです。また、家族で家で過ごす時間が増えることで、保護者のみなさまもストレスに感じることもあるかもしれません。休校期間中も在校している日がありますので、気になることがありましたら、学校までお問合せください。

以下、保護者のみなさまにご活用いただけたらと思います。無料でダウンロードできます。

○「【子どもに関わるすべての方々へ】感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために」

http://www.jsccp.jp/userfiles/news/general/file/20200302174321_1583138601335720.pdf

○日本赤十字社 「感染症流行期にこころの健康を保つために」

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html



★カウンセラー来校予定日です★（10:00～16:30）

4 月	16 日(木)・30 日(木)
5 月	14 日(木)・21 日(木)・28 日(木)
6 月	4 日(木)・11 日(木)・25 日(木)
7 月	9 日(木)・16 日(木)・23 日(木)

※都合により変更する場合があります。