2025年４月１１日

スクールカウンセラー便り ４月号

保護者の皆様

ご入学、ご進級おめでとうございます。スクールカウンセラーの佐久間です。本校に来て６年目になります。基本的に月曜日に学校にいます。本年度も月１回、相談できる日にち、心の健康の情報を記載したスクールカウンセラー便りを配布します。ご活用ください。

新年度のような新しい環境で不安になるのは自然なことです。ただし、不安が強く続く場合には、生活が苦しくなる場合には、対策を一緒に考えていくことができます。

何を相談できるの？：子どもへの接し方・保護者の相談もできます

友達関係　普段の勉強　家族

元気がない　不安でいっぱい、怒りっぽい

＊イラストは一例です。＊相談内容によっては、他の相談機関をご紹介することもあります。

相談内容を上手く言葉に出来なくても、相談の中で、整理していくこともできます。

相談の仕方：予約制です〔希望の方は、担任の先生にお伝えください〕

子ども自身の相談や保護者の相談のどちらも可能です。４月の出勤日は、１１日、１４日、２１、２８日です。１１日のみ金曜日になります。

＊５年生のお子さんは全員面接を行います。面接後に，保護者へスクールカウンセラーよりご連絡させていただく場合があります。

不安を理解するコツ：“あり”“なし”ではなく程度で捉える

誰でもイライラしたり、不安になったりします。不安は特別なことでなく、身を守るためにも必要です。でも、不安が強いと楽しいことが楽しめなくなります。気持ちを程度で捉えることで、気持ちの変化を把握しやすくなります。裏面に気持ちを伝えるためのスケールを用意しました。ご活用ください。

不安が多かったり、大きかったりして振り回される

不安はあるけど、生活できる。

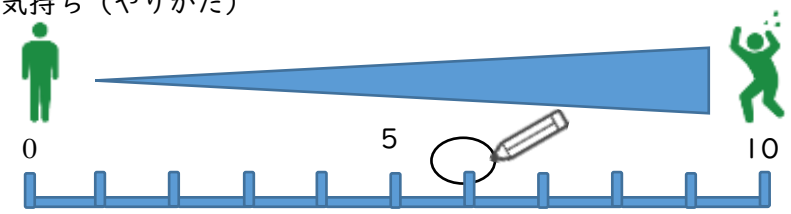
＊不安の大きさや数を風船で喩えています。どちらも不安は”あり”ですが、程度で捉えることでこの差を捉えていきます。

児童の皆さんへ

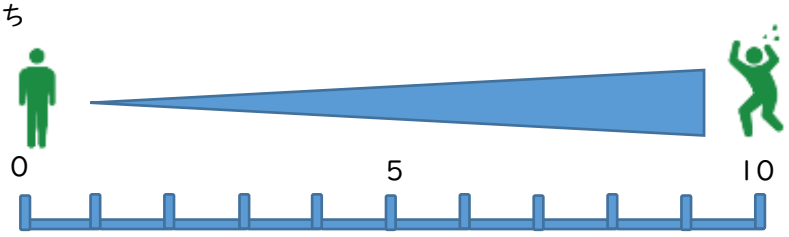
今の気持ちは何点かな？　家族と一緒にやってみよう

誰でも、怒ったり、不安になったりします。不安は、特別なことではなく、自分を守るためにも必要です。でも、不安やイライラが強いと好きなことも楽しめなくなることがあります。今の気持ちを点数で答えてみよう。

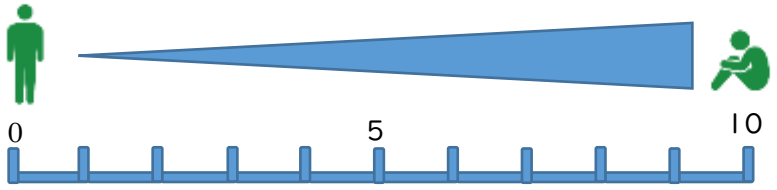
◎不安な気持ち（やりかた）



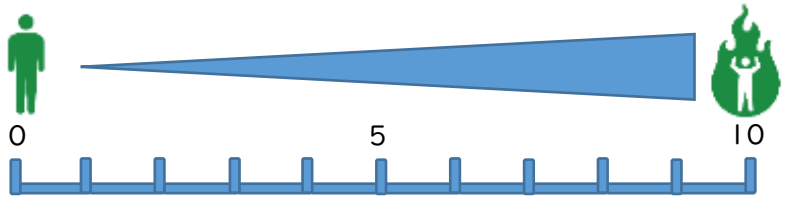
◎不安な気持ち



◎やる気がでない



◎イライラした気持ち



やる気が出ない、不安でいっぱいなときは、スクールカウンセラーとも相談することができます。相談室前のポストに手紙を入れたり、担任の先生に言ったりしてみよう。