

令和8年1月

横山第一小学校 校長 加藤 方浩  
スクールカウンセラー 佐藤 歩美



## スクールカウンセラーからのお知らせ

早いもので、三学期に入りました。今の学年での学校生活もいよいよラストスパートですね。皆さん、年末年始はゆっくり休養されましたか。

さて、最近は精神医療の分野でも積極的に実施されていますが、ストレスに対処することができる心理療法の一つに「認知行動療法」というものがあります。同じ出来事が起こっても、その体験をどう解釈したかによって、人によってまったく違う「感情」が生まれます。同じ環境に置かれても、味わう「感情」が人それぞれ違うのは、その出来事に対する「考え方」が異なるからなのです。人の「感情」はそう簡単には変えられませんが、「考え方」は変えていくことができます。少しでも柔軟な「考え方」ができれば、よりしなやかにストレスに対処することができます。

スクールカウンセラーは、相談にいらした子どもたちに対して、その子が学校生活をよりよく過ごせるためにはどうしたらよいかを一緒に考えます。ご本人の気持ちを代弁し、ときには必要に応じて外部の専門機関におつなぎすることもあります。

保護者の皆さまからの相談も受け付けています。お子さんの体調が悪いことが続いている、なんとなく様子がおかしい、学校生活がうまくいっているだろうかなど、心配なことがありましたら、お気軽にスクールカウンセラーにご相談ください。「こんなことで相談していいのかな・・・」と迷っても、まずは一度お試しで話してみるつもりで、どうぞお早めに相談にいらしてください。

### ※スクールカウンセラー※佐藤 歩美（さとう あゆみ）（臨床心理士、公認心理師、精神保健福祉士）

大学院で臨床心理学を修了して以降、臨床心理士として、教育・医療分野で働いてきました。医療機関では成人のカウンセリング、心理検査、復職のためのプログラムなどを実施していました。

現在は、教育分野メインで働いています。東京都スクールカウンセラーの他に、神奈川県スクールカウンセラー、他市の教育委員会でスクールソーシャルワーカーをしています。

### ※申し込み方法※

代表電話や学校の先生を通じて、ご希望の日時をお知らせください。スクールカウンセラーの勤務日であれば、直接電話で予約できます。また、電話での相談もお受けしています。電話口で「相談があるのでスクールカウンセラーにつないでください」とお伝えください。

学校代表電話・・・042-661-2402

### ※3学期の勤務予定※（相談日は木曜日です）

[1月] 8日、15日、22日、29日 [2月] 5日、12日、19日、26日 [3月] 5日

## 心のサインをキャッチしましょう

### ●みなさん、こんなことは ありませんか？

ともだち なにげ ひとこと かな  
友達の何気ない一言で、悲しくなってしまう

しゅくだい 宿題 になかなかとりかかれなくて、イライラする

あれこれ 考えすぎて、なかなか寝れない

私たちが生きていくうえで適度なストレスは必要なものですが、ストレスがたまりすぎると、心に悪影響をおよぼすことがあります。

### ● 「心もよう」は天気のようにコロコロ変わる



晴れてほしいと思っても、外に出れば雨がふっていることもあります。人の心も感情も、天気と同じで、日々変わりゆく不安定なものです。自分の心の変化を細やかに感じができる人は、「感受性が豊かな人」であるとも言えます。

### ●信頼できる相談相手をもとう

嫌なことや不安なことがあったとき、ひとりで抱えこむと考えが良くない方向に向かうことがあります。「自分には、話を聞いてくれる人がいる」「何かあれば聞いてもらえばいい」と思うだけで、心は少しずつ落ちついていくものです。

カウンセリングとは…

心が自由に動き出して…

心がもっている力が発揮されると…

心の安全が感じられる場所で、安心して話ができる相手と言葉のやりとりをすること

◎心の中が整理される  
◎自分が考えていることがハッキリする

プラスの気持ちでいられる時間がふえる

☂️ ストレスがたまりすぎる前に、スクールカウンセラーに会いに来てください ☂️

★スクールカウンセラーは、毎週木曜日に学校に来ています

★スクールカウンセラーと話してみたい人は、おうちの人や、担任の先生に申しこんでください