



スクールカウンセラーからのお知らせ

新学期が始まり、皆さまは毎日どのような気持ちで朝を迎えられているでしょうか。春は新しい環境が始まる喜びとともに、変化が多く、心が落ち着かない季節です。慣れ親しんだお友達とクラスが離れてしまって落ち込んでいる子、初めて出会う担任の先生にドキドキしている子……。環境の変化によって、不安を抱えながら登校しているお子さんがいらっしゃるのではないかと思います。

❖ カウンセリングって、どんなことをするの？ ❖

「カウンセリング」とは、悩みや、聞いてほしいことがある人に対して行われる相談活動のことです。臨床心理士などの心の専門家が、学校の場で、子どもたちの様々な心の悩みの相談を受け、支援を行います。

横山第一小学校には、昨年度に引き続き今年度も、スクールカウンセラーが週1回来校します。

スクールカウンセラーは、子どもたちだけではなく、保護者の皆さまからの相談も受け付けています。保護者の方と面接を通して、子どもへの接し方や相談機関との連携についてアドバイスします。「こんなことで相談していいのかな……」と迷っても、お子さまのことで何か困ったことがございましたら、どうぞお早めに相談にいらしてください。



おうちでお子さんが悩んでいる様子や困っている感じが見受けられたら、「スクールカウンセラーが学校にいるから、話してみたら？」と声をかけていただくと嬉しいです。

❖ スクールカウンセラーに相談したいときは、どうするの？ ❖

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。

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

❖ スクールカウンセラー 自己紹介 ❖

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）

★経歴/大学院で臨床心理学を修了したのち、臨床心理士として、教育分野と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担当していました。

★現在/教育分野メインで働いています（子どもたちかわいいです♪）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。

★ひとこと/今年度も、たくさんの素敵な出会いを楽しみにしています。

❖ 1学期の勤務予定 ❖（相談日は木曜日です） ※予定が変わることがありますので予約時にご確認ください

4月 9日、16日、23日、30日

5月 7日、14日、21日、28日

6月 4日、11日、18日、25日

7月 2日

スクールカウンセラーに相談してください

このたびは、ご入学・ご進級、おめでとうございます。今年度、みなさんの小学校を担当します。スクールカウンセラーの佐藤 歩美(さとう あゆみ)です。一年間、よろしくお願いいたします。

みなさんは、スクールカウンセラーのことを知っていますか？スクールカウンセラーは、みなさんが困ったり悩んでいるとき、じっくりと話を聞いて気持ちをほぐしたり、みなさんが学校で安心して過ごせるためにはどうしたらいいか、一緒に方法を考える、“このころの専門家”です。



…スクールカウンセラーからひとこと…

がんばりすぎないように、休けいしながらやっていきましょう。疲れすぎる前に休みを入れるようにしようね。

●このころとからだ、こんなことはありませんか？

- ・ ささいなことで怒ってしまう
- ・ 不安になる
- ・ ぼんやりする
- ・ ねむれない
- ・ 人の目が気になる
- ・ むねがドキドキする
- ・ 食よくがなくなった
- ・ いままで楽しかったことを楽しめない
- ・ 友だちとけんかすることがふえた など

●困ったときは、スクールカウンセラーに相談してね

悩みがあるときは、このころとからだは、たくさんのメッセージを出してくれます。だれかに相談することは、弱いことでも、はずかしいことでもありません。どうしたらいいかわからないときやつらいときは、一人でがまんしないで、スクールカウンセラーに会いに来てくださいね。

●スクールカウンセラーに会いたいときは

保護者のかたや、担任の先生に「スクールカウンセラーと話したい」と伝えてください。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。見かけたら声をかけてくださいね。