

スクールカウンセラーからのお知らせ



2学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続いていますが、皆さま、体調は大丈夫でしょうか。長い休み明けの学校生活ですので、おうちでは慌てずゆっくりと生活リズムを整えていただければと思います。

新学期は何かを始めたり、挑戦してみるチャンスとなりますが、初めてのことをしていくときは、誰でも気づかぬうちに緊張したり、無理をしてしまったりするものです。そんなときには、保護者の方がお子さんと一緒に、肩の力を抜いて、一日一回はリラックスできる時間を作ってみてください。近くばかりを見ずに、少し遠くを見て深呼吸をすると、気持ちがだんだん落ち着いてきて、考えも広がっていくと思います。

スクールカウンセラーは、子どもたちの話を聴いて、心のコンディションを整えていくお手伝いをしています。週1回、木曜日の相談予約が埋まる日もあり、毎週たくさん子どもたちが来室します。保護者の皆様におかれましては、お子さんのちょっとした変化や心配な様子など、生活面や情緒面で気になることがありましたら、ぜひ「スクールカウンセラーへの相談」をお勧めいただくようお願いいたします。ご家族や先生、友達に話せないことでも、カウンセラーが相手なら気がねなく話せる場合もあります。

そして、引き続き、保護者の皆様からの相談も受け付けています。お子さんのことで心配なことがありましたら、保護者の方だけで抱え込むことなく、スクールカウンセラーに相談してください。「こんなことで相談していいのかな…」と迷ったら、まずは一度お試しの気持ちでいらしてみてください。

✿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

✿2学期の勤務予定✿（相談日は木曜日です）

9月	3日、	10日、	17日、	24日
10月	1日、	8日、	15日、	22日、 29日
11月	5日、	12日、	19日、	26日
12月	3日、	10日、	17日、	24日



「こころ」のなかを言葉にしてみよう

●自分の気持ちを聞いてもらおう

しょうがくせい みな はやお がっこう い べんきょう あそ なら こと まいにち いそが
小学生の皆さんは、早起きして学校へ行き、勉強に遊びに習い事……。毎日とても忙しいで
すね。べんきょう ともだちかんけい すこ つか だれ はなし あんしん げんき で
勉強やお友達関係に少し疲れてしまったとき、誰かにお話すると、安心したり、元気が出た
けいけん みな
経験は皆さんにもあるのではないのでしょうか。どんな人も、誰かに自分の気持ちを聞いてもらって
わ 分かってもらえると、きもちがお っ つぎ いっぽ ふ だ ちから
気持ちがおち着いて、次への一歩を踏み出す力がわいてくるものです。



自分の気持ちを言葉にして、「見える化」してみましょう。

自分の心 を言葉にしてみると、今まで気づくことがなかった
自分の「本当の気持ち」にあらためて気づくことがあります。

●自分だけではうまくいかないときは、相談してください

モヤモヤとしたかんじょう をひとりでかか かんが
モヤモヤとした感情をひとりで抱えこんでいると、考えすぎてつらくなってしまうことがあり
ます。そんなときは、ひとりでどうにかしようとせず、みぢか おとな そうだん
身近な大人に相談してください。

こころ そとがわ み だれ はな
心は外側からは見えないものです。誰かに話すことによって、今までモヤモヤとしか感じられな
かった自分のかんじょう をはっきりと「見える化」できたら、ふくざつ あ かんじょう せいり
複雑にからみ合った感情の整理をすること
につながるかもしれません。

がっこう
学校にはスクールカウンセラーがいます。スクールカウンセラーはみなさんのご相談を受けてい
ます。

「うまく話せない」「どんなふうに話していいかわからない」と思う人は、一度
カウンセラーに会いに来てみませんか？

まよ ため う そうだん
迷ったら、お試しでカウンセリングを受けてみてから、また相談するかどうか
決めるのがオススメですよ(^^♪

