

そうだしつ 相談室だより

令和2年5月27日
福生市立福生第七小学校

スクールカウンセラー 小松あかね

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの小松あかねです。3月から学校が休校になっていましたが、みなさんはどんなふうに過ごしていらっしゃいましたか？ 土日どこへも出かけられなかった、など残念なこともあったかもしれませんね。このようなことは今までにはないことだったので、心配になることもあったかと思います。かぞく、友人、七小の先生やスクールカウンセラーなど、お話しできる人がいれば、思っていることを話してみましよう。

☆ スクールカウンセラーってどんな人？

スクールカウンセラーは、ほぼ毎週の水曜日に七小に來ています。皆さんが、困ったことがあった時に、お話を聞いて、どうしたら解決するか、一緒に考えるお仕事をしています。みなさんが元気に過ごしているか、授業などを見に行ったり、給食と一緒に食べたりすることもあります。スクールカウンセラーとお話ししてみたい時は、1階の会議室にある相談ポストにカードを入れて予約してください。一人ででも、お友だちと一緒にでもいいですよ。

☆ 気分転換に、リラックスしよう（どれか1つだけでもOK!）

- ◎ 肩をぐっと上げて、ストンと下げる。手をぎゅーっと握って、パツと開く。
- ◎ 軽く息をすってから、ゆっくりと長くはく。これを何回かくり返す。
- ◎ 自分の好きな場所や落ち着く場所を考えて、自分がそこにいて気分がいいことを想像する。

～保護者の皆様～

こんにちは、スクールカウンセラーの小松です。今年度も引き続き福生第七小学校にて水曜日に勤務いたします。

昨年度から今年度にかけて新型コロナウイルス感染拡大防止のための休校措置が続いておりますが、課題配付日には元気な様子を見せてくれるお子さんが多く、ご自宅でしっかりサポートして下さった保護者の方が多かったのだと感じています。

保護者の方ご自身も、普段と異なった生活が続いて疲れをお感じの方もいらっしゃるかもしれませんね。毎日少しの時間でも、ホッとできたり楽しめる時間があるといいですね。もし、お子さんがニュースなどを見て不安が強い場合は、情報をいったん制限することも重要です。子どもたちが不安なときは、子ども返りするような様子がみえたり、不安なことを遊びやお絵描きのテーマにして解消していくということもよく起こる自然なことです。裏面に、個人でできるストレスケアについての資料を引用しましたので、よろしければお子さんとご覧ください。

今年度も、保護者の方からもスクールカウンセラーへの相談を受け付けております。ご希望の方はお気軽にご連絡ください。

- 【日時】 毎週水曜日 8時半～14時（14時以降をご希望の場合はご相談ください。）
- 【場所】 教育相談室（4階 音楽室の隣にあります。）
- 【予約方法】 連絡帳またはお電話にてご連絡ください。
（養護の山口先生が窓口です。042-551-9303）
- 【相談内容】 お子さんの生活面や発達面で心配なことや気がかりなこと等



～ 皆さまどうぞご自愛くださいませ ～