

✿教育相談だよ✿

5月

福島市立福島第三小学校
スクールカウンセラー 初澤宣子

児童のみなさんへ

早いもので、新年度が始まって1か月が経ちました。新しい学年や新しいクラスでの生活には、もう慣れたでしょうか。「ちょっとつかれたな」「なんだかモヤモヤするな」と、不安や心配な気持ちも出てくるかもしれません。

そのようなときは、火曜日に学校に来ている“スクールカウンセラー”にぜひ話しかけてみてください。気持ちが軽くなるお手伝いをしますよ。



呼吸でリラックス♪

息を吸って吐く「呼吸」には、気持ちを落ち着かせたり、緊張を和らげたりする効果があるとされています。モヤモヤを感じたときは、自分の呼吸がどうなっているか気にしてみましょ。

モヤモヤがなくなるように、右の図のようなやり方で呼吸を整えてみましょう。



<教育相談室つぼみルームの使い方>

- ✿スクールカウンセラーが来ている日は、中休みと昼休みに使うことができます。
- ✿相談したいことがある時や、使いたい物がある時は、スクールカウンセラーに伝えましょ。
- ✿次に使う人のことを考えて、きれいに片づけましょ。
- ✿授業に間に合うように、早めに教室へ戻りましょ。

<スクールカウンセラー来校日>

5月	6月	7月
10日	7日	5日
31日	14日	12日
	21日	
	28日	

※いずれも火曜日です。

保護者のみなさまへ

スクールカウンセラーは、保護者の方の身近な相談相手でありたいと考えています。教育相談活動の充実に努めてまいりますので、ご理解とご活用 of のほどよろしくお願いいたします。



～相談内容の例～



～ご予約の流れ～

連絡帳またはお電話にてご予約ください。

Tel: 534-3101 (職員室)



ご希望の日時をお伝えください。

①9:30～ ②10:35～ ③11:30～ ④14:00～

相談時間は原則 45 分程度です。



ご予約の日時をご確認ください。

調整にお時間をいただく場合があります。



予約時間に直接、教育相談室へお越しください。

場所: 3階会議室Ⅱの隣



※当日のご連絡でも、予約が空いている場合は対応いたします。

※内容については、守秘義務に則して取り扱います。安心してご相談ください。

よくある質問コーナー

Q. スクールカウンセラーは、こういった先生なののでしょうか？

A. 資格や出身について、よくご質問いただきます。私の場合、臨床心理士・学校心理士という資格を持っています。福島県出身・東京都在住、ちなみに高校まで福島市で育ちました。親しみをもっていただけると嬉しいです。