

✿教育相談だよ✿

9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

夏休みは、どうでしたか。いっぱい遊んで楽しかった人、宿題が終わらず大変だった人など、それぞれちがった夏休みになったと思います。

久しぶりの学校で「ちょっとつかれるな」「生活リズムがもどらないな」という人もいるかもしれません。そのようなときは、「スクールカウンセラー」に相談してくださいね。

<スクールカウンセラー来校日>

9月	10月	11月	12月
6日	4日	8日	6日
13日	18日	15日	13日
27日	25日	22日	
※すべて火曜日			29日



自分にあったスッキリ方法を見つけよう！

みなさんは、なんとなく調子が悪いときに、どうやって気持ちを切り替えますか？ 実は、どのように調子が悪いかによって、スッキリするための方法も違います。下の表であてはまるものをチェック☑して、自分にあったスッキリ方法を見つけてみてください。



☐ おなかが痛い	☐ なかなか眠れない	☐ 心配なことがある	☐ イライラしている
☐ 気持ちが悪い	☐ 朝、目が覚めない	☐ 楽しいことがない	☐ なぜか落ち着かない
☐ 頭や肩が痛い	☐ なぜか体がだるい	☐ 泣きたい気分だ	☐ 人のことが気になる
☐ 息をするのが苦しい	☐ おなかがすかない	☐ ひとりぼっちだ	☐ 物にあたりたい



スススきさん 我慢や無理をしすぎて、体の痛みが出ている人です。	モヤモヤさん はっきりした理由なく、心のバランスを崩している人です。	クヨクヨさん 自分が悪いと思ったり、自分を責めたりしている人です。	ムシャクシャさん やりたいことや言いたいことがあるのに、できていない人です。
---	--	---	--



◎痛いところを温める ◎人と話をする 	◎深呼吸をする ◎ゆっくり風呂に入る 	◎好きなことをする ◎日向ぼっこをする 	◎運動をする ◎気持ちを紙に書く 
--	--	--	--

保護者のみなさまへ

今回のおたよりでは“スッキリ方法”について取り上げました。いわゆるストレス解消法です。子どもたちは、気づかない間にストレスをためてしまうことがあります。機会がありましたら、ご家庭でも一緒にチェックしていただければと思います。

2 学期も引き続き、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. 教育相談室に、遊具があるのはなぜですか？

A. 子どもは、遊びの中で気持ちを発散したり、切り替えたりします。スクールカウンセラーは、遊びの様子を見守ることで、子どもの状態を見立てる参考にしています。保護者の方とお話する間、小さなお子様には遊んで待っていてもらう時もあります。