

# 伊勢崎市立境東小学校 カウンセラー便り

No.1(R6.4.8)

## ○よろしくお願ひします

新年度を迎えました。皆さん、入学進級おめでとうございます。スクールカウンセラーの田村幸子です。公認心理士、臨床発達心理士です。隔週で火曜日に境東小学校に勤務します。境南中学校にも金曜日に勤務しております。進級に伴うこと、兄弟関係等も一緒に考えていきます。お子様の生活に関すること、子育て全般、なんでもご相談ください。

一つ一つの悩みに真剣に取り組み一緒に考えていきたいと思っています。今年度もよろしくお願ひいたします。

## ○心と体

新しいことの始まる春。皆さん春は好きですか？花粉症だから嫌いですか？新年度は張り切っていないかと考えていても、鼻ぐずぐずで体調悪いとやる気でないですね。

怪我をしたり病気をしたりすると「どうしてそうなっちゃったかな」とか「予定が狂っちゃうな」とか考えて気持ちも落ち込みます。気分が落ち込んでいたりストレスが溜まっていると、体が思うように動かなかったり注意散漫で怪我をしやすくなります。免疫力が下がって病気になりやすくなります。心と体はお互いに影響しあっていますね。

言葉が未熟な小さいお子さんほど体と心は密接で、体で気持ちを表現しますよね。なんだか体調悪いのかな、動きがいつもと違うような、そんなときは「緊張で固まっていないかな」「スケジュールいっぱい疲れていないかな」と、考えてあげてください。

最近イライラして子どもに怒ってばかり、そんなときはご自身の疲れがたまっていないか休息は十分だったか、自分の体をいたわってあげることも忘れないでくださいね。

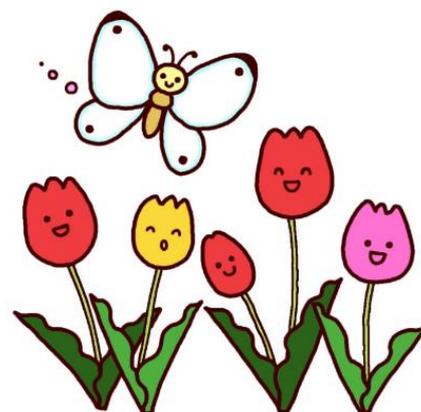
「心を元気にしたい、やる気出したい」時、背筋を伸ばして笑顔を作って体から前向きにしてみるといいですね。

## ○相談しましょう

新年度こそ、心身の健康を大切にしてください。十分な睡眠とバランスの取れた食事を心がけ、ゆったりリラックスする時間も確保しましょう。楽しいこと、チャレンジすることは少しずつ取り入れて「成功した！」を心の栄養にしていきましょう。

カウンセラーは、心が悲鳴を上げる前に、体の症状で出てくる前に皆さんの話を聞きたいなとお待ちしています。

お子様の心の健康を維持するために保護者の方ご自身のメンタルヘルスも大事です。ストレスでつぶれてしまわないように相談先を持ってください。抱え込まず話してみましよう。お待ちしております。



相談方法

○スクールカウンセラーがくる日(1学期)

4/30(火) 5/14(火) 5/28(火)  
6/11(火) 6/25(火) 7/9(火)

勉強のこと、友達のこと、おうちのこと、体のこと、…ほかにもいろいろ  
「どうしようかな」となやんでしまったときは、相談にきてください。

○

相談のしかた(児童のみなさん)

いつ：20分休みとひる休み

どこ：相談室(南校舎2階、ひまわり3組のとなり) ☆他の人に聞かれないようにします。

どうやって：① 相談室に「相談があります」と言いに来てください。

生活学習相談員の一条先生は、毎週水曜日と隔週金曜日に来ます。

② スクールカウンセラーの来ていない日に、担任の先生やほかの先生に  
「カウンセラーの先生とはなしたいです」と言ってもうしこんでおくこともできます。

③ 手紙で相談することもできます。

ポストは、職員室前にあります。「おはなしカード」もおいてあります。「ちょっと言いにくいなあ」というときは、手紙を書いてください。カウンセラーにわたすか、ポストに入れてください。返事がほしいときは、お名前や受け取り方法(例;○日のひるやすみにとりに来ます。)を書いてください。



○保護者の方、相談お待ちしております

子育て全般、兄弟のことも相談にいらしてください。

予約制です。学校に電話してください。窓口は木村先生です。(境東小 74-0327)

田村 幸子(スクールカウンセラー)

切り取り

この便りに関する(他、カウンセラーに関する)児童のみなさんや保護者の方からの、ご意見、ご感想をお待ちしています。この用紙に書いて職員室前のポストに入れてください。

年 組 氏名

(本人・保護者) ※無記名でも結構です。