

伊勢崎市立境東小学校 カウンセラー便り

No. 1 (R7. 4. 9)

○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。隔週火曜日に境東小学校に勤務します。金曜日には境南中学校に勤務しています。進級に伴うこと、兄弟関係等も一緒に考えていけたら嬉しいです。

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。

○リセットのチャンス

学校生活や新しい学年のスタート、変わることは大変でストレスでもありますが、変えたかったことをリセットするチャンスでもあります。これから張り切って生活を整えようとしているおうちも、今までどこか無理していたところがあってもやもやしていたおうちも、新年度とともに日々の生活の流れから変えてみるのはどうでしょう。

リセットして良い流れにするために、まずはちょっとしたことを始めてみてはいかがでしょうか。頑張りすぎて疲れてしまわないものを取り入れるのがコツです。

- ・朝起きて家じゅうのカーテンを開けるのをお子様の仕事にする
- ・「行ってきます」の時にハグすることにする
- ・夕ご飯の会話にそれぞれお昼に食べたものを発表することにする
- ・お風呂の時間を早めにする

などなど、どうでしょう。

新年度を機にちょっと変わったことが、楽しい日々の積み重ねになっていき、お子様の学校生活への活力にもなっていくと良いですね。

○相談しましょう

変化は不安をともしなうものですが、生活リズムが整って決まったルーティンで回ってくると、安心してストレスがたまりにくくなります。十分な睡眠とバランスの取れた食事、ゆったりリラックスする時間の確保も目指せると良いですね。

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。



○スクールカウンセラーがくる日（1学期）

4 / 15（火） 5 / 20（火） 6 / 10（火） 6 / 24（火） 7 / 15（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2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。

学習生活相談員の一条先生は、毎週月・火・木・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。学校に連絡してください。（境東小 74-0327）

カウンセラーは、金曜日に境南中に勤務していますので、調整が付けばそちらで相談を受けることもできます。ご都合の付く曜日等はお相談ください。金曜日の相談については、教頭先生が取りまとめ担当です。

田村 幸子（スクールカウンセラー）

----- 切り取り線 -----

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。