



そうだんしつだよ!

スクールカウンセラー 二宮久美子(木曜日)



色とりどりの花々が咲きそろう、心が浮き立つような季節になりました。

猪名川小学校にご入学、ご進級のみなさんおめでとうございます。

このたび、スクールカウンセラーとして勤務することになりました二宮久美子(にのみやくみこ)です。どうぞよろしくお願いいたします。

新年度が始まり、新しい環境での生活はいかがですか?コロナウィルスの流行がなかなかおさまらず、不安や緊張が続いている人も多いかもしれません。そのような時は、まずゆっくりと大きな呼吸をしてみましよう。自律神経が整って気持ちが落ち着くことが多いですよ。

保護者の方もお子様に不安定な様子がみられた時には、少しゆったりとさせてあげながら、そっと様子を見てあげるといいかもしれませんね。

また、カウンセリングでは保護者の方の相談も受けつけております。お子様の心の成長や健康に関して気になることがございましたら、“こんなつまらないことで相談していいの?”と思わず、どうぞ早め早めにご相談ください。

★こんな時などにご相談ください(一例)

- ・友だちができない、友だちとうまくいかない
- ・頭痛や腹痛などがあり、体調が悪い
- ・クラスの雰囲気になじみにくい
- ・眠りにくい
- ・イライラして落ち着かない
- ・気分が落ち込みやすい、……など。

上記のような相談事に限りません。どんなことも話してみたらスッキリすることが多いものです。気になることがある時には、一人で悩まずお気軽にご相談ください。



1学期の予定 (予定は変更になる場合があります)

*木曜日、10時15分~17時頃まで猪名川小学校に来ています。

*4月22日、5月6・13・20・27日、6月3・10・17・24日、7月1・8・15日に来校予定です。

☆相談の申し込み方法

- ・担任、教頭を通してご予約下さい。
- ・当日でも予約に空きがある場合は相談をお受けすることができます。

