カウンセラーだより

令和８年９月
スクールカウンセラー
渡辺　一翔

こんにちは。スクールカウンセラーの渡辺一翔（わたなべいつか）です。

夏休みがおわりましたね。しゅくだいはおわりましたか？みなさんは、しゅくだいを最初にチャチャっとおわらせる派ですか？計画的にすすめる派でしたか？それとも、ぼくみたいに夏休みの後半にあわててやりはじめる派ですか？ぼくのけいけんからのおすすめは、早めにするか、計画的にするかです。

また、夏休みの思い出をきかせてくださいね！！



○いま、こんな気持ちになっていませんか？

さて、夏休みが明けて、学校が始まりました。いま、こんなサインが出ていたら、それは心や体が「つかれているよ」と教えてくれている証拠です。

・あさ、お腹や頭がいたくなる
・なんだかイライラして、怒りっぽくなる
・学校にいくのが、めんどくさい、こわい。なんかいつもより、つかれる。



○そんな時はこどもと大人で、これをためしてみてください。

車が急に走れないのと同じで、学校モードになるには時間がかかります。まずは次の３つを試してみてください。

・【子ども】「しんどいな」を言葉にしてみる

お家の人や先生に、「いま、ちょっと元気が出ないんだ」と伝えてみよう。言葉にならなくても「なんか、変」でもかまいません。何か伝えてみよう。



・【大人】まずは「否定しないで聴く」

「学校に行きたくない」と言われたら、遮らずに「そっか、それくらい今しんどいんだね」と、まずはそのまま受け止めてあげてください。

・【みんなで】お家では、とにかくゆっくり休む



だらだら過ごす時間も、心のエネルギーを充電している大切な時間です。もし、しんどいがつづくときや、不安なことがあるときは、担任の先生など先生たちや、スクールカウンセラーのぼくのところに相談をしに来てください。

★ぼくは、みんなの話をきくことがお仕事です。もしも今、心配なことや不安なこと、気になっていることがある人は、ひとりで悩まずに相談にきてください。相談したいことがある人は先生に「スクールカウンセラーと話したい」と伝えて予約してください。もしくは、学校でぼくが歩いているときに話しかけてください。まっています。

スクールカウンセラーに相談できる日

金曜日、10時15分～17時ごろまで猪名川小学校に来ています。

※下線の日程は９時から来ています。

９月…4日、11日、18日、<u>25日</u>
10月…2日、9日、16日、23日、<u>30日</u>
11月…6日、13日、<u>20日</u>、27日
12月…4日、11日、18日





保護者の皆様へ

相談室は、保護者の皆様にもご利用いただけます。子育てや子どもたちの学校生活に関する悩みごと等、身近な相談室としてお気軽にご利用ください。<u>個別相談は予約制とさせていただいています。</u>お申し込みは担任の先生または学校を通してお願いします。当日でも、予約に空きがあれば対応できますので、ご相談ください。愚痴でも大丈夫ですよ。お待ちしております。