



スクールカウンセラー だより

4月 5月 6月



令和7年度 藤の沢小学校担当スクールカウンセラー

臨床心理士・公認心理師 川村 舞 先生

スクールカウンセラーの川村と申します。

今年度も引き続き藤の沢小学校を担当させていただくことになりました。何卒よろしくお願いいたします。

4月になり、新しい環境でスタートとなります。環境が変化することは、私たちに少なからず何らかの影響をもたらします。新しい環境にどのように対応していくか、以下の方法を取り入れると良いかもしれません。

「初対面の不安を軽減する『ミラーリング効果』」

初対面の相手と話すとき、つい緊張してしまうことがあると思います。そんな時に役立つのが「ミラーリング効果」です。これは、相手のジェスチャーや話し方を自然に模倣することで、親近感や信頼感を高める心理学的テクニックです。

ただし、やりすぎは逆効果なので、あくまで自然に行うのがポイントです。

「目標設定の力」

新しい学期は目標を設定する良いタイミングです。「具体的・測定可能・現実的・関連性のある・期限付き」な目標を立てると、やる気が維持しやすくなります。たとえば「算数のテストで70点以上を取る」という目標を設定すると、目的意識が生まれ、計画的に取り組むことができます。

「ポジティブな自己暗示を活用する」

慣れない環境では、自信を失うことがあるかもしれません。そのようなときには、ポジティブな自己暗示が有効です。例えば、朝の支度中に「私は新しい環境を楽しめる」と自分に言い聞かせることで、前向きな気持ちを引き出すことができます。

これらの方法を取り入れることで、新しい環境に慣れる助けになるかもしれません。ぜひご活用ください。

スクールカウンセラーによる教育相談のお知らせ

札幌市では各小学校において、児童の気になることや心配なこと、保護者の悩みなどについてのカウンセリング（スクールカウンセラーによる悩み相談）を行っています。4月5月6月のスクールカウンセラー来校日は、下記の日程となっております。

カウンセリングの申込みは、学校（591-8158）、教頭もしくは特別支援コーディネーターの伊藤までご連絡ください。

4月の来校予定日

- ① 4月16日（水） 9：00～12：00
- ② 4月25日（金） 13：30～16：30

5月の来校予定日

- ① 5月 8日（木） 13：30～16：30
- ② 5月14日（水） 9：00～12：00
- 10時より保護者参加研修会予定
- ③ 5月22日（木） 13：30～16：30
- ④ 5月28日（水） 9：00～12：00

6月の来校予定日

- ① 6月 6日（金） 9：00～12：00
- ② 6月12日（木） 13：30～16：30
- ③ 6月18日（水） 9：00～12：00
- ④ 6月25日（水） 13：30～16：30

※川村先生には月に1度開催する藤の沢小いじめ防止対策会議に参加していただいています。4月25日（金）、5月22日（木）6月25日（水）開催予定です。

※5月の来校日には、保護者向けの研修会を開き、川村先生にお話をいただく予定です。場所と内容は改めてお知らせいたします。ご参加をお待ちしております。