

スクールカウンセラーだより

【児童数】

保護者の皆様へ

令和6年(2024)年4月8日

札幌市立手稲鉄北小学校

特別支援教育コーディネーター 森 和穂 三田 美保

スクールカウンセラー

時岡かおり



こんにちは！

昨年度から引き続き、本校のスクールカウンセラー（以下 SC）を務めることになりました、時岡かおり（ときおかかおり）です。月1～2回ですが、お子様の気になること、困っていることなど、御相談をお受けします。スクールカウンセラーとは、学校にいる心理・発達の専門的知識をもったカウンセラーのことです。札幌市では、小学校・中学校に配置されています。

～今年度の予定～

下記の日程で予定しています。変更になる場合、改めてお知らせいたします。

1 学 期	4月16日(火)	5月7日(火)	6月12日(水)
	4月23日(火)	5月22日(水)	6月26日(水)
	7月16日(火)		
	7月23日(火)		
2 学 期	8月27日(火)	9月10日(火)	10月9日(水)
		9月25日(水)	10月30日(水)
	11月12日(火)	12月3日(火)	
	11月26日(火)	12月17日(火)	
3 学 期	1月21日(火)	2月4日(火)	3月4日(火)
		2月25日(火)	3月11日(火)



* いずれも【午前】10:00～10:50、11:00～11:50

【午後】13:00～13:50、14:00～14:50、15:00～15:50

の時間枠です。

午前は2名の方まで、午後は3名の方までの相談対応となります。

相談の方法

相談は予約制となり、随時お受けしています。窓口は担任、特別支援教育コーディネーター（森 先生）か教頭先生まで御連絡ください。調整の上、詳細な相談日時をお伝えいたします。相談の秘密は守られますので、安心して御相談ください。

どんな相談をしたらいいの？

＜主な相談内容＞

友達・先生・学校・勉強・家庭・生活・心・体などなど

＜発達、心理的な症状について＞

- ・発達（の遅れ）が気になる
- ・集中力がない、注意力が散漫である
- ・こだわりが強い
- ・言葉遣い
- ・ひきこもり
- ・チック（目や首をしきりに動かしたり、咳払いをしきりにしたりする）
- ・眠れない（睡眠障害、昼夜逆転、眠すぎる）
- ・かん黙（ある場面で黙ってしまう）
- ・落ち着かない（多動）
- ・忘れ物が多い
- ・くせ（習癖）
- ・抑うつ
- ・自傷行為
- ・不登校（登校しぶり）
- ・反抗・暴力暴言



＜しつけについて＞

しつけ、養育、お子様をとりまく家庭環境や問題について

＜こどもの性格＞

ネガティブな考え方である、緊張場面で固まってしまう、不安がいっぱいある、考え方が極端、偏っている

＜対人関係＞

お友達との関係における心理的問題、いじめ

カウンセリングは特別な人が行う特別なことではありません

カウンセリングは、心に問題を持った人が使うものではありません。

いつもは元気でも、だれでも時々つらくなることがあります。特別大きな問題でなくても、よりよい心の発達、心の健康のために利用してみてください。

SCは子どもの問題にどのように対応したらいいのか、その方向性を保護者と一緒に考えていきます。悩みや不安を分かち合い、話したら元気になったという相談になるよう努力していきます。SCに相談するほど大きな悩みではない、誰かに知られたらちょっと…と思うこともあるかもしれませんが、是非お気軽にご利用ください。

～カウンセリングにはこのような効果があります～

- ☆ カウンセラーに話すことを通して、不安な気持ちを解消する
- ☆ カウンセラーに話すことを通して、自分のことを理解し、内面を見つめ直す
- ☆ 苦しいこと、一人では解決が難しいことに対して、解決する方法をカウンセラーと一緒に探す



焦らず、ゆっくり



ゆっくり・・・