

札幌市立藤の沢小学校



スクールカウンセラーだより

7月8月

令和8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

暑さが増すこれからの時期、子どもたちは身体だけでなく、こころも疲れやすくなります。

強い日差しや気温の変化は、私たちが思っている以上にエネルギーを消耗させます。

すると、

- ・イライラしやすくなる
- ・やる気が出にくい
- ・ちょっとしたことで不機嫌になる

といった変化が見られることがあります。

これらは「わがまま」や「甘え」ではなく、こころと身体の疲れが重なったサインである場合も少なくありません。

ご家庭で意識したいポイント

- ・十分な睡眠をとる
- ・ゆっくり過ごす時間をつくる
- ・がんばらせすぎない（70～80%くらいの力で）

また、気になる様子があるときは、「どうして？」と理由を求めるよりも、「暑くて疲れるよね」「大変だったね」と気持ちに寄り添うような声かけが安心感につながります。

夏は活動が増える一方で、疲れもたまりやすい季節です。

身体のケアと同じように、こころの休息も大切にしていきましょう。

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。7月8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。

7月の来校予定日

- ① 7月 3日（金） 8：30～12：30
- ② 7月 8日（水） 8：30～12：30
- ③ 7月15日（水） 13：00～16：30
- ④ 7月23日（木） 13：00～16：30

8月の来校予定日

- ① 8月28日（金） 13：00～16：00

※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。