

スクールカウンセラーだより

札幌市スクールカウンセラー
石田
2026年8月25日

こんにちは。 スクールカウンセラーの石田です。夏休みが終わりましたね。長い休みの後は生活リズムが戻らないことが多く、夜もなかなか寝付けなかったりもします。人によっては「眠れないから」とスマホやタブレットに手を伸ばしてしまう人もいるかも知れませんね。しかし、寝る前にスマホ等の画面を見続けることは脳への刺激が強く、余計に眠れなくなってしまいます。また、画面を見るだけではなく操作をすることがさらに脳を興奮させてしまうという話もあります。SNSをチェックしたりゲームをしたりということは寝る前には避けた方がいいですね。それでは寝付けないうきにはどうしたらいいでしょうか。

読書の秋 という言葉があります。秋というにはまだ暑い日が続きますが、スマホではなく本に手を伸ばしてみるのはいかがでしょうか。夢中になって夜通し読んでしまったとなると本末転倒なので、短編やエッセイなど軽めのものがいいかも知れませんね。また、文字を見るのはちょっとやだな、という人には音楽やラジオがおすすめです。家にラジオがなくても個人用端末（スマートフォンなど）でラジオ番組は聞けます。よかったら試してみてください。

保護者の方の面接 もスクールカウンセラーは行っています。子どもの勉強のことや生活習慣のこと、子どもとの関わり方などなんでも構いません。特に困り事はないが少し話してみたいという方もお気軽にお申込みください。1回の面接は30～60分程度です。

面接申し込み は下の申込書に必要事項を記入の上、切り取り線から切り取って、教頭先生に出して下さい。日時等、調整のうえ、後から予約受付の連絡がいくことになります。電話申し込みも可能です。詳しくは教頭先生あてお問い合わせください。今後の勤務予定は次のとおりです。

9/1 (火), 9/15 (火), 10/13 (火), 10/27 (火)
11/10 (火), 11/17 (火), 12/1 (火), 12/15 (火)

栄緑小学校 tel. 011-753-5733

(切り取り線)

スクールカウンセラー面接申込書

・申込者 _____年 _____組 児童氏名 _____ 本人・保護者（←あてはまるものに○）

・面接希望日時 上記のスクールカウンセラー来校予定からお選びください。児童本人の面接時間は基本的に放課後になります。

保護者の面接時間は①10:00～ ②11:30～ ③14:00～ ④15:30～ のいずれかを選択してください。

第1希望 ____月____日 ____:____～

第2希望 ____月____日 ____:____～

・差し支えなければ相談してみたいことを簡単に教えてください（無記入でもかまいません）。