

# スクールカウンセラーだより

保護者の皆様へ

【児童数】

令和7年(2025)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 佐々木 理 小林 涼介 北本 圭太  
スクールカウンセラー 時岡かおり

こんにちは。

スクールカウンセラーとして引き続き手稲鉄北小学校を担当させていただくことになりました。時岡かおり（ときおかかおり）です。

新年度がスタートしましたが、皆さんどのように新しい学年を迎えられましたか？

楽しみな一方、お子さんにとっては担任の先生やクラスメイト、教室も変わるなど、新しいことの連続でストレスが増える時期でもあります。「学校に行きたくない」と伝えたり、「友達ができない」と悩んだり、「勉強が難しくなっていていけるか心配」など考えて不安になるのは自然なことです。ただ、そんな時、「どうしよう、何でうちだけ・・・」と1人で悩んでいると、同じ考えが頭をぐるぐると回り、気分が沈み、つきつくとお子さんに言いすぎてしまう、家のことをするのも面倒になるようなことはありませんか？

気持ちや行動のコントロールが難しくなっている時は、こころのエネルギーが減ってとてもつらい状態かもしれません。そんな時、勇気を出して、誰かに話すと違った物の見方に気づき、ひょっとしたら、解決の糸口が見付かるかもしれません。よろしければ、一緒に良い方法を考えさせていただきますか？

## ～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15日(火)	5月13日(火)	
	4月22日(火)	5月27日(火)	6月24日(火)
	7月9日(水)		
	7月16日(水)		
2学期	8月26日(火)	9月9日(火)	10月15日(水)
		9月30日(火)	10月29日(水)
	11月11日(火) 11月18日(火) 11月25日(火)	12月2日(火) 12月23日(火)	
3学期	1月27日(火)	2月3日(火)	3月3日(火)
		2月17日(火)	3月17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。窓口は担任の先生か佐々木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。

## 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。

スクールカウンセラー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。スクールカウンセラー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、是非お気軽に御利用ください。



～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・・・