

スクールカウンセラーだより

こんにちは。

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ついていけないか心配」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、ついきつく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けませんか？

～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 14 日 (火)	5 月 12 日 (火)	6 月 16 日 (火)
	4 月 21 日 (火)	5 月 26 日 (火)	6 月 23 日 (火)
	7 月 7 日 (火)		
	7 月 14 日 (火)		
2 学期	8 月 25 日 (火)	9 月 8 日 (火)	10 月 6 日 (火)
		9 月 29 日 (火)	10 月 21 日 (水)
	11 月 10 日 (火)	12 月 1 日 (火)	
	11 月 17 日 (火)	12 月 15 日 (火)	
3 学期	1 月 26 日 (火)	2 月 2 日 (火)	3 月 2 日 (火)
		2 月 16 日 (火)	3 月 15 日 (月)



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藤先生（主幹教諭）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・・・

