

スクールカウンセラーだより

つうしん ほっと通信

令和 6年 1月

西東京市立東伏見小学校

校長 中嶋 太

スクールカウンセラー

若松美奈子（公認心理師）

ことし ねが 今年もよろしくお願ひいたします

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

元旦に発生した令和6年能登半島地震にて被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

今なお大変な状況に直面している方々もいらっしゃると思います。また新年早々から、多くの事件や災害・火災などに心を痛めずにはられません。不安な思いを持ちながらの年明けとなりました。

一日も早く平穏な生活となりますよう心よりお祈りいたしております。

保護者の皆さま

お子さまのこころの状態はいかがでしょう。

災害のニュースなどを見て、**不安なお気持ちを抱えている様子はありませんか？**

お子さんが不安になると大人も心配になりますし、どのように接したらいいのか悩まれますよね。

不安や恐怖はネガティブにとらえられがちですが、それは自身を守ろうとする**防衛本能が発動している**ということなのです。不安感や恐怖心のあることを弱虫とか心が弱いなどと言って根性論で打ち勝とうとするのではなく、**自分を守ろうとしてくれている存在だと受け入れて**、子どもが感情を言語化したらまわりの大人が耳を傾け受容する。

「怖かった」「悲しかった」「いやだった」というラベルを付けていく。

自分の感情を相手に伝えて言葉で表現できるようになることがゴールです。

このようなやり取りが、親子の間で自然にでき、不安な感情も言葉にしていいたと思え、「**家庭という安住の場**」を確認することで、**子どもは自分でどんどん成長し頑張っていくことができます。**

絵本紹介

低学年向き

『かいじゅうたちはこうやってピンチをのりきった』（2021）※キッズ相談室にあります

新井洋行 著 / 森野百合子 監修 発行元：バイ インターナショナル

・この世はこわいことだらけ。不安や恐怖と共存する方法をこわがりかいじゅうと一緒に

家庭数

に考えます。

高学年向き

『イラスト版 子どものレジリエンス』(2016) 上島 博 著 出版社：合同出版

・困ったことが起きても立ち直る力「レジリエンス」。レジリエンスはみんなが持っている力です。わかりやすいワークとイラストで楽しく学べます。

このような年明けで、保護者の皆様も不安なお気持ちを抱えていらっしゃると思います。また、年末年始で忙しく過ごされ、お疲れも出てくることかと思えます。どうぞ無理をなさらず、ご自身の時間も大切になさってくださいね。

お子さまのことで、気になることや、お話したいと思うことがあれば、遠慮なくご相談ください。話をすることで、少しでも気持ちが楽になったり、解決の糸口を見つけられたりするかもしれません。微力ながらそのお手伝いができればと思っています。

学校のことだけでなく、ご家庭でのこと等々、より幅広くお話を伺います。基本的には、まず困りごとや心配ごとについて、じっくりとお話を伺った上で、学校での支援やご家庭でのかかわり方等、解決方法や必要な支援を一緒に考えてまいります。

～スクールカウンセラー来校日～

1月	16日	2月	6日	3月	5日
	23日		13日		12日
	30日		20日		
			27日		

開室曜日 : 火曜日 場所 : キッズ相談室(2階職員室 横)

<相談の申し込み方法>

- ・担任の先生・または副校長先生を通して申し込む(代表電話や連絡帳)
- ・直接スクールカウンセラーに申し込む(相談室直通電話)

→ 相談日以外は、留守番電話が対応しますので、お名前とご連絡先をメッセージに残してください。

※他の方のご予約がある場合がございますので、お電話で予約をお取りいただくと確実です。

学校代表電話 042-463-4517

相談室直通電話 042-465-4798