スクールカウンセラーだより

ほっと通信

令和　８年４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）

入学・進級おめでとうございます



新しい年度が始まりました。進級・進学を迎えたお子さまたち、そして保護者の皆さま、おめでとうございます。

新しい環境に慣れるまでには時間がかかることもありますが、焦らず一歩ずつ進んでいきましょう。

本年度もスクールカウンセラーとしてお子さまの健やかな成長をサポートしてまいります。

４月の子どものようす

４ 月は環境の変化により、子どもたちにとっては心身ともに大きな負担がかかる時期です。以下のような様子が見られることがあります。

- **朝起きるのがつらそう**
- **疲れやすく、帰宅後すぐに寝てしまう**
- **イライラしている、泣きやすくなる**

特に新１年生のお子さんにとっては、**“学校という初めての社会”となり、大きな成長の機会であるとともに負担も大きい**ことでしょう。いつもより少しだけ、**スキンシップや関わりを多く**取り入れる心がけで、お子さんの心が安定します。

新１年生に限らず２年生以降の学年も、進級によりストレスがかかることも考えられます。

上記の症状は、一時的な反応であることが多いですが、長引く場合は無理をせず、学校やスクールカウンセラーにご相談ください。

～スクールカウンセラーより～

保護者の皆さんも入学進級などで目まぐるしい日々を送っていることでしょう。

子育てをしていて、戸惑うことや疑問に思うこと、「これでよかったのかな」「どうしたらいいのだろう」など、ちょっとしたことを一緒に考えていく**《子育てのパートナー》と**

してスクールカウンセラーをぜひご利用ください。

　もちろん**専門家として発達のことや不登校**など**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。



　お子さまの学校生活やご家庭での様子について、気になることがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

　保護者の皆さまの不安や悩みに寄り添いながら、一緒に考えていきたいと思っております。

～スクールカウンセラー来校日～

4月	5月	6月	7月
１０日	１日	５日	３日
１７日	８日	１２日	１０日
２４日	１５日	１９日	１７日
	２９日	２６日	

開室曜日：金曜日　　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、留守番電話が応対しますので、**お名前とご連絡先、ご希望の面談日**などをメッセージにお残しください。開室日に折り返しお電話をいたします。

※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くださると確実です。

学校代表電話　　０４２－４６３－４５１７

相談室直通電話　０４２－４６５－４７９８

