スクールカウンセラーだより

ほっと通信（つうしん）

令和　8年 6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）

“心と体が疲れやすい時期

6 月は、気温や湿度の変化に加えて、新しい学年の緊張がゆるむ時期が重なるため、**心と体に疲れが出やすい季節**です。 朝なかなか起きられなかったり、「学校へ行きたくない」と言う日が出てきたりいつもより気分の浮き沈みが激しいこともあります。また、新学期が始まって 2～3 か月ほどたつと、**友達関係の距離感に変化が出やすい時期**でもあります。

- 仲良しグループの変化
- ちょっとした言い合い
- 「仲間に入れなかった」という寂しさ

こうした“揺れ”は、この時期にはよく見られる自然な反応です。 子どもはまだ気持ちをうまく言葉にできないことも多いため、「今日はどんなことがあったのかな」と、ゆっくり話を聞く時間があると安心につながります。

「学校に行きたくない」と言われたら

6 月は、こうした言葉が出やすい時期でもあります。 そのときは、まず理由を急いで聞き出そうとせず、**「そう感じているんだね」と受け止めることが第一歩**です。

- 体調の疲れ
- 友達関係の不安
- 勉強のつまずき
- なんとなく気が重い

理由は様々ですが、 保護者の方が落ち着いて寄り添ってくださることが、子どもにとって大きな支えになります。まずは、**「疲れているんだね」と気持ちに寄り添うこと**が、「受け止めてもらえている」という安心感につながります。

ご相談受付けています

お子さまが小さいうちは、毎日無事に一日を終えることで精一杯。本当は、もっと子どもとの時間を大切にしたい。そんな思いがあってもなかなか思う通りにいかない。そんな毎日を送っていらっしゃるのではないでしょうか。

ご心配なことをおひとりで抱え込まずに、気になることや、お話したいと思うことがあれば、些細なことでも、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。

～スクールカウンセラー来校日～

7月	9月	10月	11月
3日	11日	2日	6日
10日	18日	6日(火)	13日
17日	25日	13日(火)	20日
		23日	

※10月30日(金)と11月27日(金)は開室ありません。
※10月6日と13日は火曜日の開室となります。

開室曜日　金曜日
場所：キッズ相談室（2 階職員室）

＜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、お名前とご連絡先をメッセージに残していただければ、こちらからご連絡いたします。
※他の方のご予約がある場合がございますので、予約をお取りいただけると確実です。
学校代表電話　　042－463－4517
相談室直通電話　　042－465－4798

