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　９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）

夏休み明けは“切り替えの時期”

朝夕の風に少しずつ秋の気配が感じられる季節となりました。 長い夏休みの間、お子さんの生活リズムを支えたり、行事やお出かけの準備をしたりと、 保護者の皆さまも本当にお疲れさまでした。 ご家庭での温かいサポートが、子どもたちの安心につながっています。

長い休みのあと、学校生活のリズムに戻るには少し時間がかかります。 ９月は、**「がんばりたい気持ち」と「まだ休みたい気持ち」**が入り混じりやすい時期です。

- 授業に集中しにくい
- 宿題や学習に気持ちが向きにくい
- ぼんやりする時間が増える

これは、夏休みからの切り替えに必要な“調整期間”として自然な姿です。

２学期は「挑戦」と「成長」が増える季節

９月からは、行事や学習の深まりなど、**子どもが挑戦する場面が増える時期**です。

- 新しい係や委員会の仕事
- 行事の練習や準備
- 学習内容のレベルアップ

「できるかな…」という不安が出るのは、成長の前ぶれでもあります。 小さな成功体験を一緒に見付けていけると、子どもは自信を取り戻しやすくなります。２学期は、子どもたちが大きく成長する季節です。 そのぶん、気持ちが揺れたり、疲れが出たりすることもあります。 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。**

ご相談受け付けています

スクールカウンセラーの相談は、**お子さんの気持ちや状況を“一緒に考える場所”**です。誰かの責任を探したり、子育ての良し悪しを評価したりする場ではありません。

お話ししていただくことで、「こんな見方もあるんだ」「こういう関わり方ならできそう」と、保護者の方と一緒に整理していくことができます。

～スクールカウンセラー来校日～

９月	１０月	１１月	１２月
１１日	２日	６日	４日
１８日	６日	１３日	１１日
２５日	１３日	２０日	１８日
	２３日		

開室曜日：金曜日　　**※１０月６日、１３日は、火曜日開室となります。**
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、ご希望の相談日時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

