

スクールカウンセラーだより がっきごう R5・2学期号

令和5年9月1日
西東京市立保谷第二小学校
スクールカウンセラー

● 夏休みが終わってしまった…!

夏祭りや花火大会、キャンプに合宿と、夏らしいイベントが戻ってきた夏となりました。待ちわびていた催しや旅行に出かけた人もいることでしょう。あるいは、普段よりのんびり過ごした人、目標に向かってがんばった人、それぞれに夏の思い出ができたなら嬉しいことです。

そんな夏休みが終わってしまいました。また毎日学校です。誰でもギャップを感じますよね。寝坊できないし、ランドセルはずっしり重い、何より宿題が終わらない。教室に入るのだった、久々だとなんだかドキドキしませんか？

中には学校が始まってほっとした人もいるかもしれません。ほっとした人もしんどい人も、もしよかったら相談室に遊びに来てください。

★相談室の使い方

- ・昼休み・中休み・放課後は相談室でカウンセラーと会うことができます。
- ・相談したいときは予約もできます。相談室の前にあるポストにメモを入れてください。
- ・予約がないときにはドアを空けてありますので、自由に出入りできます。

ちょっとおしゃべりしたり、のんびりしたり…友だちと一緒に来ても大丈夫です。

- ・場所は2階玄関横のピンクのドアの部屋です。一度見に来てくださいね！

● 5・6年生の全員面接を行いました→ウラへ

◀ 9～12月のSC来校日 ▶ ◎ 在校時間 8:30～17:00 (原則金曜日)

9月: 1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)、29日(金)

10月: 6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)

11月: 10日(金)、24日(金)

12月: 1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)

● 保護者の皆さまへ

夏休み明けの前後は心身のバランスが崩れやすくなります。いつも以上にお子様の変化（急にガラリと良い子になるのも要注意）に目を向けていただけるようお願いします。

何かいつもと違うな…とお感じになることがありましたら、どうぞご相談ください。

★ご予約いただくと確実です・・・担任の先生を通して（連絡帳なども可）、または学校代表番号や相談室直通番号にお電話でお申し込みください。

（相談室電話：042-463-5748 *留守電にメッセージをお願いします。）

● 子供も大人もいっしょに学べる本の紹介

「いつもの行い、これでいいかな？」

子供はもちろん大人にもおすすめの一冊をご紹介します。

「マンガでわかる よのなかのルール」よこやまひろゆき 横山浩之



「ゴミをゴミ箱に捨てよう」、「順番を守ろう」など、ルールを守ることで、わたしたちはお互いに気持ちよく、安心して生活できます。この本では、そんな「よのなかのルール」をマンガで学びます。

大人だって全部できているとは限りません。

だから、今すぐ全部できなくてもかまいません。

まずは、守られているルールを探してみましょう！

● ^{ねんせい} 5年生の^{ぜんいんめんせつ} 全員面接 *東京都教育委員会による事業で、小学校では5年生が対象となっています。

6月^{がつ}に5年生^{ねんせい}の^{ぜんいんめんせつ} 全員面接^{おこな}を行いました。全員面接^{ぜんいんめんせつ}に先立^{まきだ}って実施^{じっし}したアンケート^{けっか}の結果^しをお知らせ^しします。数カ月^{すうかげつ}たった今^{いま}の自分^{じぶん}と比べ^{くら}てみる、家族^{かぞく}や友達^{ともだち}と話し^{はな}てみる、あるいは、他^{ほか}のみんなはどう^{どう}だったの^のかなと参考^{さんこう}にするなど、それぞれ^{それぞれ}に活用^{かつよう}してもらえたら^{おも}と思います。

<アンケート^{けっか}結果^{けっか}より>

最近の調子はどうですか？（複数回答で○をつける）

トップ5：①元気 ①楽しい ③ねむい ④イライラするときがある ⑤つかれる

- ・「元気」と「楽しい」は同率1位で、それぞれ49人(64%)が回答しました。
- ・3位「ねむい」と答えた人は30%いました。どちらのクラスでも男子に多かったです。
- ・4位は「イライラするときがある」でした。イライラしている自分に気付いているのはすごいことですよ。
- ・5位は「つかれる」でした。「ねむい」と同じく、女子より男子に多かったです。

好きなものや好きなこと、得意なことを教えてください。（自由記述）

こんな答えが多かったです：習い事（サッカー、水泳、バスケ、ピアノ他）、スポーツ（運動、走ること、なわとび他）、友達と一緒にする活動（友達と遊ぶ、ドッジボール、友達と話す他）、文化的な活動（ゲーム、絵を描く、読書、料理、おりがみ他）、学習（体育、算数・計算・そろばん、図工、家庭科、タイピング他）、お気に入り（犬、ぬいぐるみ、歴史・戦艦他）、好物（果物、おやつ、ラーメン、パン他）など。

- ・最も多かったのは「ゲーム」で24名の方が挙げました。次に多かったのは「絵を描くこと（15名）」でした。「料理」にはお菓子作りも含まれています。
- ・運動が好きな人、得意な人が多数いました。習い事、学習、休み時間などの場面で、よく体を動かしているようです。

いま気になること、心配なこと、困っていることはありますか？（複数回答で○をつける）

- ・52名（68%）が「特にない」という回答でした。
- ・ほかには「勉強のこと」、「友達のこと」、「家族のこと」、「体のこと」、「これからのこと」を上げた人がそれぞれ1割ほどいました。イライラ、つかれ、集中できない感じなどに気付いたら、どういうときに自分がそうなるのか、ちょっと振り返って考えてみてもよいかもしれません。

● ^{ねんせい}6年生の^{ぜんいんめんせつ}全員面接 *本校では6年生とも全員面接を行っています。

4～5月には^{がつ}6年生の^{ねんせい}全員面接を^{ぜんいんめんせつ}行いました。^{おこな}事前アンケートの^{じぜん}結果は^{けっか}以下の^{いか}通りです。^{とお}参考に^{さんこう}してください。

<アンケート^{けっか}結果より>

最近の調子はどうですか？（複数回答で○をつける）

トップ5：①楽しい ②元気 ③まあまあ ④ねむい ⑤イライラするときがある

・1～2位は「楽しい(62%)」、「元気(54%)」でした。新年度が始まった4～5月、楽しく元気に過ごしている人は学年の半分以上いたことになります。

・4～5位は「ねむい (35%)」、「イライラするときがある (30%)」でした。塾や習い事、ネットやゲームをしていて、全体に寝る時間が遅くなっているようです。睡眠不足だとイライラすることも増えてしまいそうです。

好きなものや好きなこと、得意なことを教えてください。（自由記述）

こんな答えが多かったです：習い事（ダンス、水泳、ピアノなど）、スポーツ（運動、なわとび、走ることなど）、友達や家族と一緒にする活動（友達と遊ぶ、友達と話す、おにごっこなど）、文化的な活動（ゲーム、絵を描く、読書、音楽鑑賞など）、学習（計算・そろばん、体育、習字、勉強など）、お気に入り（多岐にわたり各1票）、好物（スイーツ、寿司など）。

- ・最も多かったのは「ゲーム」で29名(40%)の人が上げました。
- ・次に多かったのは「絵を描くこと」と「友達と遊ぶ」で、それぞれ11名が上げました。
- ・「寝ることが好き」という人が5名いました。なるべくなら夜にぐっすりたっぷり眠れるといいですね。

いま気になること、心配なこと、困っていることはありますか？（複数回答で○をつける）

- ・41名（57%）が「特にない」という回答で、昨年5年生の時から7%減りました。
- ・6年生の気がかりとして最も多かったのは「勉強のこと」で、17名（24%）の人が上げました。これは4%増えました。次に多かったのは「友達のこと（11名・15%）」で、これも6%増加です。
- ・悩みが増えるのは決して悪いことばかりではありません。自分や周りが見えてきたから、関係や活動が広がったから、とも言えます。ひとりで考えてもうまくいかないときには誰かに相談してみてくださいね。