

スクールカウンセラーだより

R6・2学期号

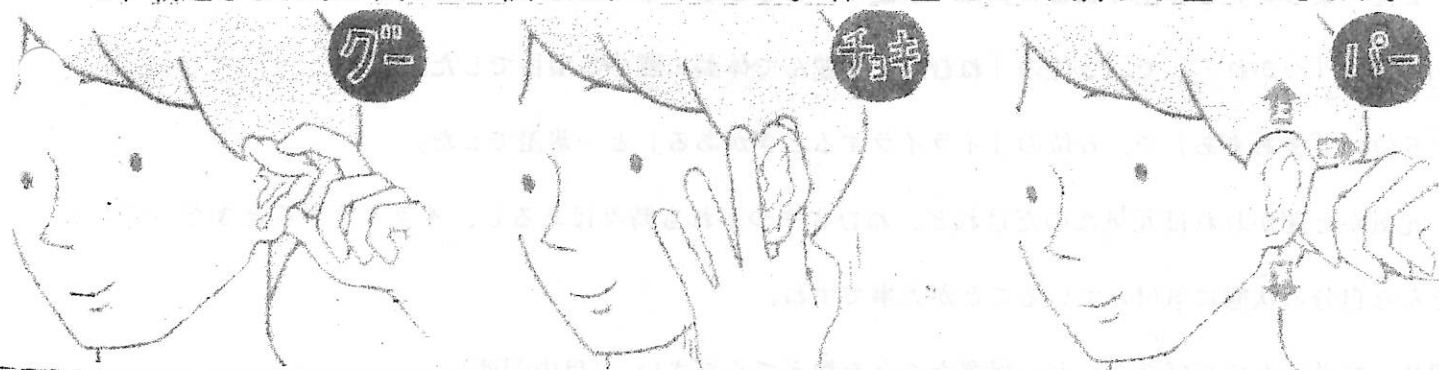
令和6年9月9日

西東京市立保谷第二小学校 スクールカウンセラー

● 耳もみじゃんけん、グーチョキパー！

ほんとうに暑い毎日でしたが、夏休みならではの時間を過ごすことができましたでしょうか？

さあ、気持ちを切り替えて2学期です！・・・と言われても、頭や体がすっきりしない日もありそうです。そんなときには寝起きの「耳もみじゃんけん」をおすすめします。耳にはたくさんのツボがあり、耳をもむと血行が良くなって目覚めが促されます。布団の中でできますので、朝起きられない人はぜひ試してみてください。体を整えると気持ちも整ってきます。



①グー 耳の上下がくっつくように耳を丸める。

②チョキ 人差し指と中指で耳の根元をばさみで上下に動かす。

③パー 耳の周りを上・中・下の4方につまんで外側に引っ張る。

● 5年生の全員面接を行いました→ウラへ

● 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

(みように良い子になるのも要注意)に目を向けていただきますようお願いいたします。

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。)

《 2学期の相談日 》 ◎ 在校時間 8:30～17:00 (原則金曜日)

9月： 6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)

10月： 4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)

11月： 1日(金)、 8日(金)、22日(金)、29日(金)

12月： 6日(金)、13日(金)、20日(金)

● ^{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。

5～7月^{がつ}にかけて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^{さきだ}って実施^{じっし}したアンケートの結果^{けっか}をご報告^{ほうこく}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}のみんなはどうだったのかなと参考^{さんこう}にするなど、それぞれに活用^{かつよう}してもらえたらと思^{おも}います。

<アンケート結果より>

問1 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つかれる ⑤まあまあ （+⑥イライラするときがある）

- ・ 1位は「元気」。学年の6割の人が、自分は「元気」と感じています。
- ・ 2位「楽しい」と3位「ねむい」は一票差で、どちらも学年の3分の1くらいです。
- ・ 4位は「つかれる」で、3位の「ねむい」と並んで体調に関する項目でした。
- ・ 5位は「まあまあ」で、6位の「イライラするときがある」と一票差でした。

元気かと聞かれれば元気なのだけれど、ねむさやつかれも時々はあるし、イライラするときだってある。そんな自分の状態に気付いていることが大事ですね。

問2 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。好きなものを聞くと、みんなを身近に感じます。教えてくれてありがとう！

- ・ スポーツ：サッカー、野球、バレエやヒップホップなどのダンス、運動全般など
- ・ 文化的な活動：ゲーム、歌を歌う、絵を描く、ユーチューブ、ルービックキューブなど
- ・ 友だちと一緒に：友だちと遊ぶ、ドッジボール、鬼ごっこ、友だちと話すなど
- ・ 学習：算数や計算、音楽、勉強、なわとびなど
- ・ ほかに、好物や好きな動物などが上がりました。

問3 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）

「特にない」という人がこれまでの全員面接よりも多かったです（なんと8割）。それはよいことと思っ
ていますが、中にはアンケートには書きにくかったという人もいるかもしれません。

それ以外の項目で比較的人数が多かったのは、「家族のこと」、「友だちのこと」、「これからのこと」についてでした。

気がかりや心配、不安や悩みがあつて気持ちが落ち着かないときは、言葉にすることで整理されます。
休み時間や放課後にスクールカウンセラーを利用することもできますので、相談室をのぞいてみてください。