



だよ スクールカウンセラー便り 5月号

令和3年5月

西東京市立中原小学校
スクールカウンセラー

【児童のみなさんへ】

今年もきれいな桜が咲き、新年度が始まりましたね。1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。そして、2年生から6年生までのみなさん、ご進級おめでとうございます。今年度も、スクールカウンセラーとしてみなさんと一緒に過ごさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。みなさんが成長していく姿を見るのが、毎年とても楽しみです。私たちは相談室や職員室にいたり、みなさんの教室を見学させてもらったりしますので、お話したい時は気軽に声をかけてください。

★相談室は、1年1組のとなりの部屋です。悩んでいることや話したいことがある人は来てください。もちろん楽しいお話も大歓迎です。

※みなさんが相談室でお話ししてくれたことはだれにも言いません。秘密は守ります。



【ミニ情報：小学生も五月病になる！？】



Q. 春は楽しい季節！でも、なんだか疲れてしまうのは自分だけ？

⇒入学・進級したり、クラスや教室が変わったり、担任の先生が変わったり、新しい友達ができたり。新学期が始まってから、みなさんの身の回りにもたくさんの変化があったと思います。新しい環境に慣れるまでは、だれでも知らず知らずのうちに緊張したり不安になったりします。学校で一生懸命頑張った分、家に帰ると何となくイライラしたり、怒りっぽくなってしまったりする人もいます。4月はイライラしやすい季節なのです。

Q. イライラをためこむとどうなるの？

⇒ゴールデンウィークごろ、それまで頑張ってきた気持ちがゆるんで一気に疲れが出てしまうことがあります。

そうならないように、毎日少しずつ身体と心を休めてあげる時間をつくってあげるのがおすすめです。まずは、

疲れのサインに気付いてあげてくださいね。＜疲れのサイン：食欲がない、寝てもスッキリしない、イライラする、やる気が起きないなど、いつもの自分とちがうなと感じた時＞

Q. 身体と心を休ませるポイントは？

⇒ゆっくりお風呂に入ったり、バランスの良い食事をとったり、寝る前にテレビやスマホを見ないこともおすすめです。連休はレジャーなど楽しい予定がたくさんあると思いますが、その前後に“休日”も作ってくださいね。





【保護者の皆さまへ】



今年度もご相談を受けさせていただきます。どうぞよろしくお願い致します。

まだまだコロナウイルス感染症の影響下にある現状で、保護者の皆様のご心配やご負担も大きい事と
思います。子どもたちも、沢山の制限の中で一生懸命生活しているため、癪癪や夜泣き、赤ちゃん返り
など、いつもと異なる反応や行動を示すことがあるかもしれません。また、頭痛や腹痛、頻尿など、身
体に現れる場合もあります。

これらは、不安になった時に子どもたちに生じやすい反応です。このこと自体は 自然な反応なので、
気を付けて寄り添ってあげることで、少しずつ軽減していくことがほとんどです。

しかし、なかなか収まらなかつたり、お子様の行動や様子で気になることがありま
したら、担任、保健室、カウンセラー等にご相談ください。

また、お友達との関係、家庭での生活、学習についてなど、気になることがありま
したらお気軽にご相談ください。お子様が楽しい学校生活を送れるように、サポート
させていただきます。



【 スクールカウンセラー在校日(変更の可能性あります) 】

いとう

伊藤カウンセラー(火曜日)

5月 : 11日、18日、25日

6月 : 1日、8日、15日、22日、29日

7月 : 6日、13日、20日

9月 : 7日、14日、21日、28日



せがわ

瀬川カウンセラー(水か木曜日)

5月 12日午後、20日、26日午後

6月 3日、9日、17日、23日

7月 1日、7日、15日

9月 1日、9日、15日、22日、30日



《^{じどう}児童のみなさんが^{そうだん}相談したいとき》

①^{たんになん}担任の先生に「^{せんせい}スクールカウンセラーと話し

たい」と言う。

②保健室の先生に言う。

③スクールカウンセラーに^{ちよくせつ}直接言う。

《保護者様の相談申込み方法》

お電話でご予約をお取りください

●学校 TEL:042-422-4518

●相談室直通 TEL : 042-423-1673

※当日に相談が入っていなければ

お話しいただくこともできます。

お声がけください。

