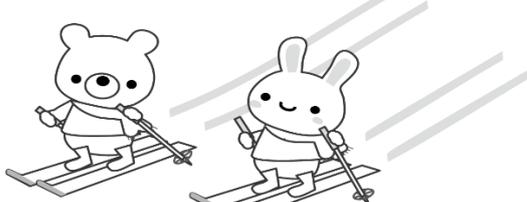


ニコニコルーム

スクールカウンセラーだよ!



令和5年1月

足立区立伊興小学校

校長 川上 佳士

スクールカウンセラー なかだ たかい 中田知子 高井優佳

＜児童のみなさんへ＞

こんにちは。冬休みはいかがでしたか。ひさしぶりに学校が始まって元気な人もいれば、朝起きるのがつらかったり、やる気がでないこともあるかもしれません。しんどいことが続いたり、気になることがあったら、スクールカウンセラーに話しかけてください。今年度も残すところ約2か月となりました。それぞれが心残りのないように学んだり、遊んだり、活動して、良い思い出づくりをしてください。

★にこにこルームの場所：1階 保健室側の階段横

★相談できる時間：火曜日と木曜日の中休み、昼休み、放課後

★担任の先生、保健室の先生、副校長先生、カウンセラーに言って相談を予約する。

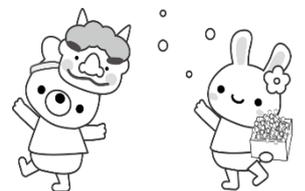


「マインドフルネス」を身につけよう

大人だけでなく子どもも、いろんなストレスを感じる場合がありますね。ストレスは①頭の中の考え、②気持ち、③からだ、④行動などにあらわれます。ストレスとうまくつきあうには、「マインドフルネス（“今、ここ”での自分のじょうたいに気づく）」という考え方や態度が役に立ちます。

なにかストレスを感じた時に、自分におこっていることを、「いい」「わるい」とか「好き」「いやだ」「もう無理」とかすぐ決めつけずに、「ふーん、今の自分はそうなんだ」と、しばらく自分のじょうたいをながめてみてください。

たとえば、「今こんなことを思った。ふーん」、「今イライラしている、ふーん」、「今ちょっとかなしい、ふーん」、「今、胸がドキドキする、ふーん」、「今、息を吸ってる、ふーん」、「今、早く歩いている、ふーん」、というように、自分の気分やからだや行動をそのままながめます。そして、その時の様子を、おうちの人や先生やカウンセラーに話してみましよう。

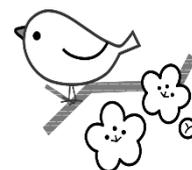


<保護者の皆様へ>

今年も残すところ2か月ほどになりました。寒暖の差がある中、インフルエンザや新型コロナウイルス予防も必要であり、ご家庭でも健康管理に気を使われていることと思います。年度末に向けて慌ただしくなる時期ですが、子ども達が教室活動や行事に協力して積極的に取り組んでいる様子に、個々の成長が感じられます。お子さまの様子で何か変わったことや気になることがあれば、お気軽に御相談ください。

*カウンセラーには守秘義務があり、ご相談内容を許可なく外部に伝えることはありません。

*カウンセリング室内も、換気・衛生に十分注意致します。



<ご相談までの流れ>

- ① 下表「スクールカウンセラー来校予定日」をご確認ください。
- ② 教員あるいはスクールカウンセラーに電話等で面談をお申込みください。その際に、「ご希望の日時」「学年クラス、お子様の名前」「どなたがいらっしゃるか」をお知らせください。差し支えなければ、簡単に内容もお知らせください（必須ではありません）。

伊興小学校 TEL : 03-3899-1134

- ③ ご予約の日時に、1階にこころルーム（保健室階段の隣）までお越しください。

*当日でも、予約が入っていなければ対応させていただきます。

*お越しになれなくなった際には、ご一報いただければ幸いです。

*お仕事やその他のご事情で、どうしても来校できない場合には、お電話でのご相談もお受けします。カウンセラー来校日に学校にお電話ください。面談中などすぐ対応できない場合は、後ほど連絡させていただきます。

カウンセラー 来校予定日					
区 SC たかい 高井	1月	10日(火)	17日(火)	31日(火)	
	2月	7日(火)	14日(火)	28日(火)	
	3月	7日(火)	14日(火)	28日(火)	
都 SC なかだ 中田	1月	12日(木)	19日(木)	26日(木)	
	2月	2日(木)	9日(木)	16日(木)	21日(火)* 午後
	3月	2日(木)	9日(木)	16日(木)	