

スクールカウンセラーだより

令和4年10月

スクールカウンセラー 倉田拓子

児童のみなさんへ

10月になり一気に秋らしくなりましたね。外で遊んだり、体を動かしやすい季節ですが、元気にすごしていますか？ 気温の変化から疲れが出やすい季節でもあります。もしも、「疲れたなあ」「なんだか元気がでないなあ」となやんだときには、ほんの少しだれかに話してみると気持ちが楽になったり、元氣になれたりします。

なやんだとき、みなさんはだれに話しますか？



家族、友達、先生、スクールカウンセラー、電話相談...

だれに話していいかわからないとき ⇒ スクールカウンセラーって知っていますか？

スクールカウンセラーってどんな人？！

みなさんが困っているとき、なやみを聞いてほしいときに話を聞いたり、いっしょに考えたりする人です。なやみがなくても、いつもとちがってイヤな気持ちが続いたり、なんとなくイライラするなと思ったら、気軽に話すことのできる人です。

豊岡小学校では、週に一度、倉田拓子スクールカウンセラーが来ています。お話をしてみたいときは、担任の先生か妹尾教頭先生にお願いをしてください。

相談室でいっしょに話をしてみませんか？

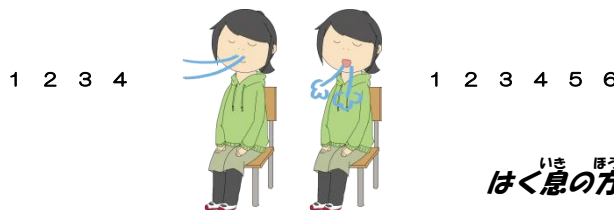
他の人に聞かれたくないことは、ひみつにしておきます。



【心やからだがつかれた時、呼吸法でリラックスしよう！】

＜呼吸法＞

①鼻からゆっくり4秒かけて息をすって ②口からゆっくり6秒かけて息をはききります。



はく息の方が長いよ

保護者の皆様

朝晩涼しくなり、一気に秋らしくなりました。保護者の皆様におかれましては、お子様のさらなるご成長を楽しみにされていることと拝察いたします。

名古屋市内全ての小中学校にスクールカウンセラーが配置されており、二学期より豊岡小学校には倉田拓子が在籍しております。お子様に関するご心配事が深刻化しないよう、小学生のうちから丁寧にかかわり、貴重な小学生時代がさらに充実したものになりますよう、微力ながらお手伝いできればと思っております。何かお気づきのことがございましたら、お知らせいただけますようどうぞよろしくお願いいたします。

<心とからだ>

心とからだは密接に関係しているといわれています。気持ちがからだに影響することもあります、反対にからだは気持ちに影響することもあります。今年の夏は猛暑日が多く、暑くてイライラして怒りっぽくなったり、集中力がなくなったりしたことはありませんでしたか？ また、たとえば筋肉のこわばりは緊張や不安として心にとらえられることもあります。同じように呼吸も、早く浅くなると、気持ちもあせりや緊張、不安になってくることがあります。もしも、いつもと違う心の状態を感じたら、からだの様子も見てみましょう。からだを調整することで、心も安定するかもしれません。

ぜひ、お子様と一緒に呼吸法も試してみてください！

スクールカウンセラー来校日：原則 毎週火曜日

◆10月：18(火)、25(火)

◆11月：1(火)、8(火)、14(月)、22(火)、29(火)

◆12月：6(火)、13(火)、20(火)

相談場所：相談室（管理棟2階）

予約方法：連絡帳や電話にて担任へ申し込み

または、電話にて妹尾教頭先生へ申し込み

☎052-852-7321

