

スクールカウンセラーだより

太陽の光がまぶしく感じられるようになり、暑く感じる日も増えてきました。在校生の皆さんは、昨年度の3月から突然お休みになってびっくりした人もいます。また長い休みの間、テレビやインターネットを見て不安になってしまった人もいるかもしれませんね。人は不安になるとこんな様子が見られます。



おなかが痛くなったり、
頭が痛くなる。



急に悲しくなって涙が出たり、
おうちの人と一緒にいたくなる。



楽しくないのに、明るくふるまう。

思い当たる人がいれば、適度な食事、睡眠をとり、リラックスできる時間を作ってみてくださいね。そして、信頼できる大人にぜひいろいろ話を聞いてもらいましょう。少し気持ちが楽になるかもしれません。

また、滝野川第四小学校には二人のカウンセラーが来ています。不安なこと心配なこと、気になっていることがあれば学校が再開した時には気軽に相談室をのぞいてみてくださいね。どうぞよろしく願います。

はやかわ のりこ
早川 典子
おも かようびたんとう
主に火曜日担当
カレンダーでは○



わたなべ みか
渡辺 満加
もくようび とぎどきすいようびたんとう
木曜日、時々水曜日担当
カレンダーでは□と△
△は午前中だけです。

5月

6月

7月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

※ カウンセラーの勤務日は代わる場合があります。ご注意ください。

《相談室の使い方》

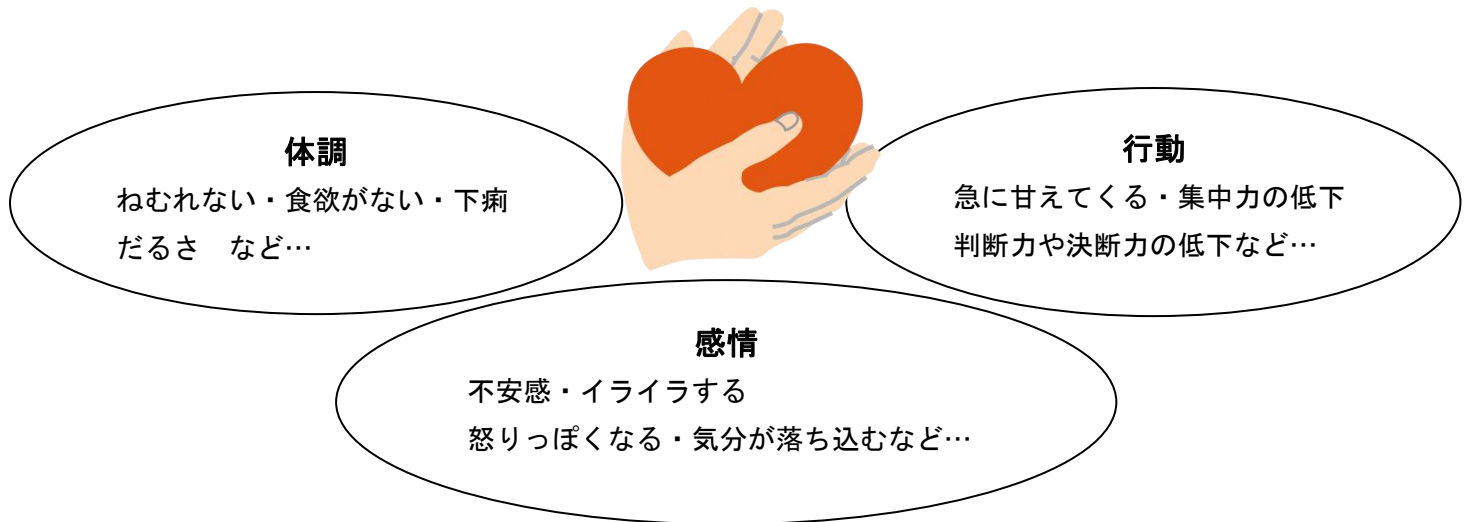
相談がある人は直接相談室に来るか、予約（「今日の昼休みに行きます」などの約束）をしてください。もし他に相談している人がいたら待ってもらうこともあります。

《相談室の場所》 東棟3階 PTA会議室の横

保護者の皆様へ

春らしい陽気と明るい陽ざしが降り注ぐ日が増えてまいりました。令和2年3月から新型コロナウイルスの関係で学校の休校やイベント中止など様々な影響が出ました。中には自分や家族が病気になるのではないかと不安を抱き、いつもと違う反応や行動がみられたお子様いらっしゃったようです。

このような大きな出来事が起こると、お子様の中には色々な変化が現れることがあります。簡単ではありますが、お子様に現れる可能性がある様子とご家庭での対応についてお伝えさせていただきます。



上記の症状もしばらくすると少しずつ落ち着いてくる場合がほとんどです。また、これらの症状は保護者の方にも見られることがあります。

ご家庭での対応例

- **話をじっくり聞いてあげましょう。**
お子様が話をしたいようであれば、お子様の気持ちにじっくりと耳を傾けて下さい。
- **そばにいただけでも安心します。**
言葉にできない不安感をもつお子様もいらっしゃいます。家族の誰かがそばにいただけでもお子様にとっては大きな安心感につながります。
- **正しい情報を伝えましょう。**
感染予防を心がけることは重要ですが、いろいろな情報やうわさが広がりどの情報が正しいのかの判断が難しくなることがあります。それによりお子様の不安や恐怖を増強することがあります。その情報が、いつ、誰から発信されたものか確認し、正しい情報を伝えるよう心がけましょう。

スクールカウンセラーは保護者の皆様からの御相談も受け付けております。なお臨時休業中に学校内での御相談を御希望の際には事前にご連絡いただけますと幸いです。また、スクールカウンセラー専用電話にて電話相談も受け付けております。気になる様子などありましたら、どうぞお気軽にお問い合わせください。なお学校再開後、御相談の予約の際にはスクールカウンセラー宛てに御連絡いただくか、副校長、担任、養護教諭に御連絡ください。

- スクールカウンセラー専用電話 090-6472-7249 (8:30~17:00 勤務日のみ)
- 滝野川第四小学校(職員室) 03-3893-0041