



スクールカウンセラーだよ

児童のみなさんへ

こんにちは。9月になり、学校で久しぶりに会ったみなさんは、日に焼けて、背も伸び、なんだかたくましくなったように感じられました。

長いお休みが終わったばかりなので、まだ体が慣れていないかもしれません。なんだか疲れたなあ…と思ったら、早く寝るなどして、体を休ませてあげましょう。

ちょっとひといき、お話ししたいなと思ったら、ぜひ相談室にも来てくださいね！

元気リスト♪



ちょっと落ち込んでいるとき、つかれたとき、自分を元気にしてくれるものはなんですか？

元気をあたえてくれるものは、
あなたらしく生活するために、必要なものです。
大切にできるといいですね！

このお便りのうらに、自由に書いてみよう★

9・10月の予定

9月					10月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
3 長島	4	5	6	7	1	2	3 神谷	4	5
10 神谷・長島	11	12	13	14	8 体育の日	9 神谷	10	11	12
17 敬老の日	18 神谷	19 長島	20	21	15 長島	16 神谷	17	18	19
24 休日	25 長島	26	27	28	22 長島	23 神谷・長島	24	25	26
					29 長島	30 神谷	31		

保護者の皆様へ

長い夏休みの終わりは、子どもたちにとって、家庭中心の生活から、学校での集団生活に切り替わるときです。

疲れが出やすく、いつもの調子がでないこともあるかもしれません。生活リズムを整え、焦らずお子さんの様子を見守っていただけますと幸いです。

折れない心の作り方～レジリエンスについて～

レジリエンスとは、逆境におかれたときに、それを跳ね返す力のことです。『心の筋肉』とも例えられています。

子どものレジリエンスを高めるためには、日常生活の中で、人を助ける経験をさせること、日々の日課を守れるようにすること、自ら判断する場を作ってあげることが大切だといわれています。

また、“よいところを見つける”視点も重要です。もしも、困難に直面したとしても、「つまずいたからこそ、立ち上がり方を学べるチャンス！」と捉えてみることで、解決の糸口が見つかるかもしれません。

相談室のご利用方法

ご利用時間：AM9：00～PM4：00

神谷は火曜日、長島は月曜日です。週によって勤務曜日が違うことがあります。予定表をご確認ください。

以下の①～③のいずれかの方法でお申し込みください。

- ① 担任の先生に伝える。
- ② 学校(副校長)に電話 [03-3969-0491](tel:03-3969-0491) をする。
- ③ スクールカウンセラー直通電話(長島) [090-6471-5664](tel:090-6471-5664) に連絡をする。

*スクールカウンセラー直通電話は、すぐに出られない場合があります。留守番電話にお名前・学校名(正式名称でお願いします)・学年と学級・電話番号をお残してください。折り返し、ご連絡いたします。