

令和5年1月

北区立浮間小学校

校長 宮崎 史隆

スクールカウンセラー 神谷 功・篠塚 敏恵・千葉 睦子

スクールカウンセラーだより

新年が始まりました。本年もどうぞよろしくお願いたします。

児童のみなさんへ

みなさん、冬休みはどのように過ごしましたか？ 寒さに負けずに、元気に過ごしたことと思います。少し長いお休みだったので、久しぶりに学校に来て緊張しているかもしれませんね。前回に引き続き緊張をほぐす方法について、お伝えします。



緊張したときには、五感を使うといいといわれています。

五感とは、視覚（見る）、聴覚（聞く）、嗅覚（においを嗅ぐ）、触覚（触る）、味覚（味わう）の五つを言います。

では、どのように五感を使ったらいいのでしょうか。具体的な方法について、お話ししますね。

荷かを食べて「おいしい」と感じる、アロマの香りを嗅いで「いい香り」と感じる、ふわふわのタオルに包まれて「気持ちいい」とほっこりすること、海や山、公園にある木々を見ること、好きな音楽を聴くこと、などが挙げられます。どれも手軽にできる方法です。これは、ほんの一例です。これに限らず、できそうなことがあったら、ぜひ試してみてくださいね。五感のうち、どれかひとつでも意識して、そこに十分な時間を使ってみることで、気持ちがスッキリしたり、リラックスしたりすることができます。こわばっていた体や気持ちが軽くなると思いますよ。

保護者のみなさまへ

子供が自信をつけていくプロセスは、大人が自信をもつプロセスと重なるところがあります。自分を好きになる魔法の言葉を使ってみましょう。例えば、自分を元気にする言葉「私は大丈夫」、「私は私が大好き」など、励ましが必要な時に繰り返しつぶやいてみましょう。不思議と気持ちが変わり、力がわいてきますよ。

相談室ではお子様が充実した学校生活を送れるように、保護者の皆様と協力しながら支援をしていきたいと思っております。お子様について気になることや疑問に思われることなどがありましたらお気軽にご相談ください。

相談室のご利用方法

ご利用時間：AM9:00～PM4:00

基本的に千葉は月曜日、篠塚は木曜日、神谷は金曜日に勤務しております。変更となる場合もありますので、予定表をご確認ください。

面談をご希望される場合は、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）に電話をする 03-3969-0491
- ③ スクールカウンセラー直通電話（千葉）に連絡をする 090-6471-5664

*スクールカウンセラー直通電話はすぐに出られないときがあります。留守電話に、お名前、学校名（正式名称でお願いいたします）、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。

1月・2月の予定

1月

月	火	水	木	金
			5	6
9 成人の日	10	11	12 篠塚	13 神谷
16 神谷・千葉	17	18	19 篠塚	20
23 千葉	24	25	26 篠塚	27 神谷
30 千葉	31			

2月

月	火	水	木	金
		1	2 篠塚	3 神谷
6 ☆	7	8	9	10
13 千葉	14	15	16 篠塚	17 神谷
20 千葉	21	22	23 勤労感謝の日	24 神谷
27 千葉	28			

☆のついている日は3人とも来ています。