

スクールカウンセラーだより 1学期号

船引小学校スクールカウンセラー 佐藤智美（臨床心理士・公認心理師）

ご入学・ご進級おめでとうございます!!

新しい生活に、期待で胸を膨らませていることと思います。たくさんのことを学んでいってほしいと思います。私は、船引小学校スクールカウンセラーの佐藤智美といたします。船引小学校は今年で4年目になります。みなさんが安心して学校生活を送れるようにサポートできればと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、中には新しい環境に圧倒され、緊張を強く感じている人もいるかもしれません。落ち着かない時には、少し目を閉じて呼吸に集中してみましょう。「ふーっ」とゆっくり息を吐くことができれば、大成功です。この深呼吸によって、不安が少なくなり、注意力や集中力が高まるので、ぜひ試してみてください。

児童のみなさんへ

相談室は、心配なこと、困っていることなどを一緒に考えるところです。「うまく話せる自信がない」という人、心配しなくて大丈夫。「モヤモヤする」、これも立派な気づきです。一緒に心の中を探検してみましょう。今まで気づかなかった自分に出会える第一歩です。友達のこと、家族のことなど、相談内容はどんなことでも大丈夫です。一緒にお話できるのを楽しみにしています。「相談したい」と思った時は、担任の先生か、保健室の猪越先生・佐久間先生に伝えてください。

保護者の方へ

保護者の方の相談も受け付けています。担任の先生もしくは教頭先生、教務の先生にご連絡ください。日程調整をして、時間をお知らせします。



訪問日

- ・4月 26日
 - ・5月 10日、17日、31日
 - ・6月 7日、14日、28日
 - ・7月 5日、12日
- ※時間は10時から15時半
(相談時間は一回50分です)