

スクールカウンセラー様より

杉並区立高井戸第三小学校
スクールカウンセラー
金 蘭姫・山口美和
令和 3年 4月

1ねんせいのみなさん、にゆうがくおめでとうございます。

2年生から6年生のみなさん、進級おめでとうございます。

スクールカウンセラーの 金 蘭姫 と 山口美和です。

新しい生活が始まりましたね！

ドキドキしたりワクワクしたりの毎日で、いつもよりも 少しづつされる時期です。

つかれた時は、相談室に話しに来てください！

相談室は 火曜日と木曜日 の「中休みと昼休み」にあいています。

(2階の「たかさん支援隊」のとなりのお部屋です。)

「相談室」ってどんなお部屋？

うれしいことがあったよ！ ちょっと、いやなことがあった...

なんか、イライラする！ 元気が出ない...

みんなが、こんな気持ちになったときに、話しに来られるお部屋です。

友達とケンカした。 お母さんやお父さんに怒られた。

兄弟ケンカした。 勉強や宿題がよくわからない。

家の人、いそがしくてさみしい。 大好きなゲームのことで...

こんなときに、相談室で話してみませんか？

保護者の皆さま

スクールカウンセラーは、保護者の方の相談もお受けしています。お子さんのことで気になること（友達との関わり、学習面の心配、元気がない、イライラしている、食欲がない、学校に行きたがらない、親の言うことを聞かない、など）が、ありましたら、お気軽にご相談ください。お話を伺い、一緒に考えていきたいと思えます。

（スクールカウンセラーは、臨床心理士の資格を持っています。心理の立場からご相談を伺います。）



相談のお申し込みは、先生方を通して申し込まれるか、相談室の直通電話にご連絡ください。ご連絡いただいた後、相談の日時を調整します。

相談室直通電話：03-3302-0265

相談中や勤務日以外は、留守電になっておりますので、ご用件とご連絡先をいれてください。スクールカウンセラーの勤務日にこちらからご連絡致します。

スクールカウンセラーの	勤務曜日	火曜日： 山口カウンセラー
		木曜日： 金 カウンセラー
	勤務時間	8:15 ~ 16:45

相談室は、1年生の教室の上、2階の「たかさん支援隊」の隣のお部屋です。

*5月18日（火）は、2人勤務日となり、5月20日（木）は、お休みです。

つれづれ

今年も、コロナ禍での新年度となりました。保護者の皆様も子ども達も、感染予防に毎日気を遣い、思うように過ごせない日々が続いてますが、お疲れではないですか？

思うようにいかないと、イライラする気持ちが出てくるのは、大人も子どもも同じです。イライラがつのり、家族でのぶつかりが増えていませんか？

イライラの裏には、不安が隠れていることも多いようです。

どんなことが不安なのか、紙に書き出してみることも、一つの方法です。中には、すぐに解決できないこともあります。解決できないことも、「書いて置いておく」だけでも、気持ちの整理になります。今すぐにはできないことも「やりたいことリスト」として書いてみるだけでも、気分が変わるかもしれません。ぜひ、試してみてください！