

# スクールカウンセラーだより 3

榛東北小学校 令和6年1月  
スクールカウンセラー 松本訓実



3学期がスタートしました。「今年はこんな年になりますように」とお正月にお願いごとをして前向きな気持ちで生活をおくっている児童が多いと思います。でも、「〇〇を考えるといやな気持ちになるんだ」とか「心配なことがあって気が重いんだ」とかいう児童もいるかもしれません。また保護者の中には、「うちの子、こんなことが気になります」とか「うちの子、こんなことが心配です」という方もいるかもしれません。お話を聴かせていただき、解決に向けて一緒に考えることができるといいなと思っています。また、話をするだけで気持ちが少し楽になる場合もあります。

カウンセラーの3学期の勤務日が以下のようになっています。相談を希望される方は、下の申込用紙に必要事項をご記入の上、担任の先生までお渡しください。または、直接学校にお電話でお申込みください。希望が重なった場合は、予定を調整の上で連絡をいたします。

学校の連絡先：教頭 学校☎ 54-3216

## 3学期の相談日

1月11日(木)、25日(木)、2月1日(木)、8日(木)、22日(木)、

自分を大切にしながらストレスを予防するコミュニケーションです。

- ◎「私は〇〇と思います」と、自分を主語で話す。
- ◎責任を人のせいにならないが、自分でも引き受けすぎない。
- ◎「～～してくれない」と人のことばかりを頼りにしない。
- ◎自分の我慢や努力に周りは気づいていないこともあると認識する。
- ◎一週間に1度は自分のことを誰かに語る。

切 り 取 り 線

## スクールカウンセラーとの相談の申込

クラス 年 組 児童のみ・保護者のみ・一緒に（希望に○）

児童氏名

保護者氏名

希望日： 月 日 午前・午後 時（希望に○）