

スクールカウンセラーだより

6月号

# ぽかぽか

2019年6月10日発行

第三日暮里小学校 スクールカウンセラー 藤田直子  
荒川区心理相談専門員 高田久美子

第三日暮里小学校のみなさんへ

こんにちは。スクールカウンセラーの<sup>ふじたなおこ</sup>藤田直子です。

<sup>がつ</sup>6月になりました。これからの<sup>きせつ</sup>季節は<sup>あめ</sup>雨の<sup>ふ</sup>降る<sup>ひ</sup>日が多くなります。

<sup>そと</sup>外で<sup>あそ</sup>遊べなかつたり、からだの<sup>ちょうし</sup>調子がいつもとちがったりして、なんとなく  
<sup>きぶん</sup>ゆううつな気分になったり、いらいらしたりすることもあります。

そのようなときに、<sup>きもち</sup>気持ちよく<sup>す</sup>過ごすための<sup>こつ</sup>コツを<sup>しょうかい</sup>紹介します。

✿いつもより、<sup>ちい</sup>小さな<sup>こえ</sup>声で、ゆっくりと、<sup>はな</sup>ていねいにお話ししましょう。

大きな<sup>こえ</sup>声を<sup>は</sup>張り<sup>あ</sup>上げたり、どなったりしないようにしてみましょう。お友

<sup>だち</sup>達と<sup>はなし</sup>話を<sup>ちか</sup>する<sup>い</sup>ときは、<sup>はな</sup>近くに行<sup>はな</sup>って話<sup>はな</sup>すといいですね。

✿ゆっくり<sup>うご</sup>動き<sup>うご</sup>ましょう。

✿<sup>じゅぎょう</sup>授業が<sup>はじ</sup>始まる<sup>まえ</sup>前や<sup>め</sup>終わ<sup>と</sup>ったときに、<sup>め</sup>目を<sup>と</sup>閉じて<sup>おお</sup>ゆっくり<sup>しんこきゅう</sup>大きく<sup>おお</sup>深<sup>しんこきゅう</sup>呼吸<sup>おお</sup>を  
して<sup>おお</sup>みましょう。

たったこれだけですが、<sup>きもち</sup>おだやかな<sup>す</sup>気持ち<sup>す</sup>で<sup>す</sup>過ごす<sup>す</sup>ことができますよ。



保護者の皆様へ

こんにちは。6月になりました。新学期開始から2か月が経ち、子どもたちはあたたかい環境にも慣れてきたようです。慣れるということは、良いことでもあり、ちょっと注意が必要なことでもあります。また、これから雨の日が多くなると、外で遊べなくなり、子どもたちもだんだんとストレスを感じてきます。学校でも家庭でも、ストレスをためないような生活ができるようにしてあげたいものです。



～6月はふれあい月間です～

子どもたちは、日々、友だちとどのような関わり方をしているのでしょうか。お子さんとゆっくり話をする時間を作ってみませんか。自分の意見を強く言ってしまう、乱暴な言葉を使ってしまう、嫌だと思っても「いや」と言えず我慢をしてしまうなど、まだまだ上手な関わり方ができないで困っているかもしれません。まずはお子さんの言葉をしっかり聴いてあげてください。



～スクールカウンセラーによる5年生の全員面接が始まります～

これは、子どもたちが気軽にスクールカウンセラーに相談できる環境をつくるために実施するものです。

5年生の子どもたちに、スクールカウンセラーの存在を知ってもらい、三日小のスクールカウンセラーはどんな人かを感じてもらうことから始めていきたいと思っています。

子どもたちは、日々の生活の中で、いろいろなことを感じ、さまざまなことを考えています。しかし、まだそれを整理して言葉に表現することに慣れていません。一人ひとりの発する一つ一つの言葉にしっかり耳を傾けて、少しでも子どもたちの思いに寄り添っていきたいと思います。



～相談日のご案内～

藤田（東京都スクールカウンセラー）

6月：6日（木）、13日（木）、20日（木）27日（木）

7月：4日（木）、11日（木）、18日（木）

高田（荒川区心理相談専門員）

6月：11日（火）、18日（火）、25日（火）

7月：2日（火）、9日（火）、16日（火）