

スクールカウンセラーだより

10月

ぽかぽか

2019年10月3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

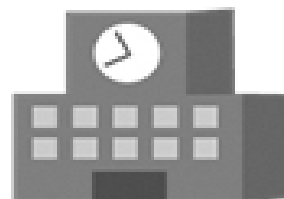
第三日暮里小学校のみなさんへ

うんどうかい お うんどう とくい ひと
運動会が終わりましたね。どうでしたか？運動が得意な人も

にがて ひと ぜんりよく がんば
苦手な人も、全力で頑張ったのではないのでしょうか。

きせつ いちねん なか す し き
これからの季節は、一年の中でも、過ごしやすい時期

うんどうかい たの どくしょ
です。運動会は終わりましたが、スポーツを楽しんだり、落ち着いて読書を
するものいいですね。芸術の秋とも言われます。絵を描いたり、工作をし
たり、音楽聞いたり、楽器を演奏したりすることを楽しむのもいいですね。



こま
さて、みなさんは、困ったときやいやなことがあったときには、どう

うち かた たんにん せんせい はなし ひと おお おも
していますか？お家の方や担任の先生にお話している人が多いと思います。

みちか おとな こま い よ
身近な大人に困ったことやいやなことを言えるというのは、とても良いことだ

おも そうだん おとな くわ
と思います。みなさんにとって相談のできる大人にスクールカウンセラーも加

おも
えてもらえるとうれしいなと思っています。



保護者の皆様へ

運動会も終わり、少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。お子さんの様子はいかがですか。

子どもは、日々成長しています。しかし、そのことをなかなか実感できなかったり、成長は感じてはいるけれど、いつまでも心配や不安がなくならないと思っている方もいらっしゃるでしょう。

子どもについての心配や不安が大きくなると、親ならきちんと解決できなければと考えて、自分自身を追い詰めてしまうこともあります。なかなか思い通りにならない子どもと向き合いながら、自分の気持ちをコントロールしていかなければならないので、苦しいことも多いものです。

「いらいらする」、「つらい」、「困った」等々の感情が渦巻いているときこそ、スクールカウンセラーに話をしてみませんか？そして一緒に考えてみませんか？

「スクールカウンセラーに話すだけで解決できるの？」と思うかもしれませんが、確かにすぐには解決につながらないことも多いです。しかし、話をするだけでも、考えや気持ちの整理できます。そうすると少し余裕ができて、どうにもならないと感じている状況を乗り越えるエネルギーが出てきます。そして解決につながる何らかの方法と一緒に模索していくことができるのです。カウンセリングとはこのようなものであると思っただき、お気軽に利用していただけるとうれしいです。

～相談日のご案内～

藤田（東京都スクールカウンセラー）

10月：10日（木）、17日（木）、24日（木）、31日（木）

11月：7日（木）、14日（木）、21日（木）、28日（木）

12月：5日（木）、12日（木）、19日（木）

高田（荒川区心理相談専門員）

10月：8日（火）、15日（火）、29日（火）

11月：5日（火）、12日（火）、19日（火）、26日（火）

12月：3日（火）、10日（火）、17日（火）、24日（木）