



## カウンセラー便り



今年度、岩沼小学校の相談室を担当します、スクールカウンセラーの大内佳子です。  
岩沼小学校の勤務は今年で7年目になります。1年間、どうぞよろしく願いいたします。  
岩沼小学校のみなさんは、相談室でカウンセラーといろいろなことを話すことができます。

例えば・・・

- 学校のこと・「学校に行くのが嫌な時がある」「勉強が思ったようにうまくいかない」「学校の行事（運動会や発表会など）に参加したい気持ちになれない」など
- 友達のこと・「なかなかお友達ができない」「仲間外れになっているように感じてつらい」など
- 家族のこと・「お父さんやお母さんとけんかばかりしてしまう」「おうちのルールがなかなか守れない」など

その他にも「なんとなくやる気が出ない」、「なぜかイライラする」、「気持ちがスッキリしない」などの、困っていることや悩みについてスクールカウンセラーとみなさんと一緒に考えて話しあったりすることができます。もちろん楽しいお話や自分の夢などのお話もできます。

カウンセラーはみなさんがお話ししてくれたことを大切にします。秘密は守ります。

相談する方法： じっくりお話ししたいときには、予約することができます。予約は、直接カウンセラーに言うか、担任の先生・保健室の先生・みなさんがお願いしやすい先生に「カウンセラーと話したい。」と言ってください。おうちの方をお願いして、予約をとってもらうこともできます。

相談室の場所： 相談室

相談できる日： 今年度は、基本的には金曜日に来校する予定です。夏休み前の予定は・・・

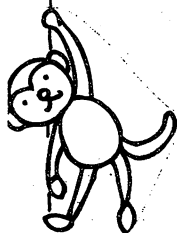
4月21日（金）・28日（金）

5月12日（金）・19日（金）・26日（金）

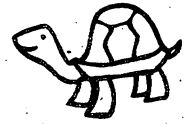
6月2日（金）・9日（金）・23日（金）・30日（金）

7月7日（金）・14日（金）

相談できる時間： 10:00～16:45 です。



## カウンセリングをうけるということについて



春は入学や進級によってあわただしく過ごすことが多くなります。子どもの場合には、ストレスが身体症状や日ごろみられないような行動の形で現れることが多くあります。いつもと違うなと感じたらどうぞ気軽にご相談下さい。また、保護者の方が学校生活について疑問や不安に感じることもあるときに、お気軽にお話しください。保護者の方々が少しでも不安を解消できるように、微力ですがお手伝いをさせていただきたいと思っております。遠慮なくご連絡ください。

カウンセリングを受けるということは、「心配を早めに取り除いておく」「第三者にお話をし、子どもも親も、自分の気持ちを整理し、自信を持ち直す」、またそのきっかけにする、ということです。周囲の大人が落ち着いて過ごしてこそ、子ども達も安心して過ごせるものです。話すだけで自分の中で問題が整理され、気分が変わってくることはよくあることです。気になることがあるときには、ぜひご利用ください。話したくないことまで根掘り葉掘り聞いたりしません。秘密は守られます。あまり心配なさらずに、お気軽に相談にいらしてください。

また、表面でご説明したように、希望があればお子さんとのカウンセリングも行います。子どもたちも“誰かにお話を聞いてもらうだけで安心し、解決できる”ことがたくさんあります。成長していく中で、自分の気持ちや考えを他の人に話す経験をすることはとても大切なことです。それは自分自身で問題を解決していく力を養う大事な一歩となるからです。どうぞ安心してカウンセリングをご利用して下さいますよう、よろしくお願いいたします。スクールカウンセリングについて疑問な点があれば、学校にお問い合わせください。

☆保護者の方で相談の予約をご希望される方は、お手数ですが一度学校へご連絡ください。☆

TEL 0223-22-2145 岩沼小学校

カウンセラー来校日には、直接電話で相談・予約することもできます。

TEL 090-9637-1709 相談室直通電話

(お気軽にお電話ください)

