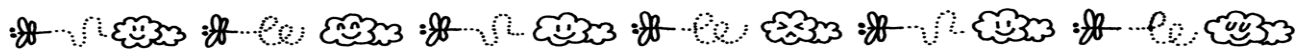


スクールカウンセラーだより

令和2年9月 第2号

山田 有莉

河村 洋子



新型コロナウイルス感染症については、長期的な対応が必要であると言われています。

そんな中での夏休みは、どの様にお過ごしでしたでしょうか？

ーストレスに伴う心の反応に気を付けましょうー

子どもがいつも以上に甘えてくる、心配する、元気がない、イライラしている、ちょっとしたことで腹をたてる…などはっきりした理由がないのに様子が変わりだなど感じられたことはありませんか？

それは、小さなストレスが溜まって心の中がいっぱいになっている状態かもしれません。子ども自身には自覚がないのでわかりにくいのですが、身体の反応で教えてくれています。この様な心の反応は“誰もが経験しやすい”一時的な反応です。そんな時は、子どもの話をゆったりと聞いてあげる、楽しい時間を過ごさせるなどでストレスを発散させてあげましょう。

多くの場合、時間とともに改善していきますが、長く続く場合や心の反応が強い場合は、先生やカウンセラーにご相談下さい。

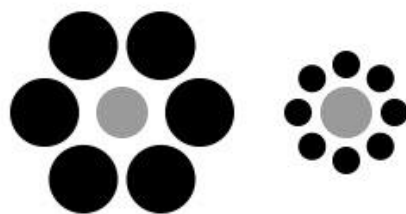
〈クイズ〉です

右と左の図をよく見てください。

真ん中の○はどちらが大きいでしょうか？

よ〜く 見てくださいね。

答えはうらにあります。



スクールカウンセラーは保護者の皆さまからのご相談を承っております。

「どこに相談したらいいかわからない」「相談するほどのことじゃないけれど…」と思うことでも、どんな些細なことでも構いません。話をすることで気持ちが楽になることがありますし、心配や気がかりの解消に向けて一緒に考えていけたらと思います。身近な学校での相談の機会をぜひご活用ください。



○予約について

相談は基本的に予約制となっています。今後2学期の勤務日は以下の通りです。なお、新型コロナウイルスの影響を受け、勤務日・勤務時間が変更となる場合があります。

■愛知県スクールカウンセラー 山田有莉（やまだ ゆり）

9月15日（火）、10月6日（火）、11月24日（火）、12月22日（火）

■春日井市スクールカウンセラー 河村洋子（かわむら ようこ）

9月29日（火）、10月19日（月）、10月27日（火）、11月17日（火）

12月1日（火）、12月15日（火）

【時間】①10：00～ ②11：00～ ③13：00～ ④14：00～ ⑤15：00～

【予約受付・お問い合わせ】 ☎ 0568-31-2201

（春日井小学校）

・ご希望の方は、お子さまの担任の先生か教育相談担当の安達先生までご連絡下さい。日程を調整して相談日時を決定させていただきます。

なお、相談内容については、守秘義務に基づき、秘密は厳守されます。

（答え） どちらも同じです。

よかったら計ってみてね。