

児童・生徒のみなさんへ

こんにちは。スクールカウンセラーの池田綾子（いけだ りょうこ）です。

みなさんは、スクールカウンセラーとは何をする人のことだと思いますか？スクールカウンセラーは心の専門家とも言われています。みなさんが、困ったとき、心配なことがあるとき、お話を少しでも気持ち良くになるよう「お話を聞く人」のことで。もしも、何か困っていること、気になること、不安に思うことなどがあれば、いつでも声をかけてください。ね。「こんな楽しいことがあったから聞いてほしい！」でもかまいません。自分の言葉で話し、相手に伝えるというスキルは、とても大切なことです。

スクールカウンセラーとお話をしてみたいという人は、まずは担任の先生にお知らせください。

保護者の皆様へ

梅雨から夏にかけては、気圧の変化や慣れない暑さにより体調を崩しやすくなる季節です。お子様の体調はいかがでしょうか。心と体は繋がっています。一見、「体の不調かな？」と思うものの中には、実は、心が“助けて！”とサインを出している場合もあります。「しっかり休んでいるはずだけど体調が良くならない…。」「子どものことで気になることがある。」という時は一度ご相談ください。学校でのスクールカウンセラーとの面談を予約することができますので、ご希望の方は一度学校までご連絡ください。

☆夏休み おすすめの過ごし方☆

① 誰かとお話をしよう。

- ・「おはよう」「ありがとう」など、良い気持ちになる言葉を積極的に使ってみましょう。
- ・ご親戚など、普段会えない人に会う機会もあるかと思えます。ぜひその機会がある人はお話をしてみてください。新しい発見があるかもしれません。

② 朝起きて朝日を浴びよう。体を動かそう。

- ・10分でもいいので、起きた時、カーテンをあけてみましょう！
- ・できれば、軽く体を動かすことができたら動かしてみてください。学習やゲームなど、同じ姿勢で過ごすとも緊張し、集中力も低下します。

③ できたことを振り返ろう。

- ・今日できたことを見つけましょう。お手伝いができた、宿題を頑張った、仕事が完成した…など。できたことを振り返り、できた自分をほめましょう。

④ 相談しましょう。

- ・イライラしたり、悲しくなったり、不安になったときは身近な人に相談しましょう。学校は夏休みでも先生方がいらっしゃる期間があります。困ったときは相談してみましょう。
- ・長い休みが明けるとき、2学期はどうなるのかな…という不安が出てくることもあります。辛いことは一人で我慢せず、まわりの大人に伝えてみてください。