

# そうだんしつだより

令和2年度 第3号

落合第四小学校

校長 本間 基史

スクールカウンセラー

澤井 彩乃 平野 学

落四小のみなさん、こんにちは。日に日に寒さが強くなり、本格的な冬の訪れが感じられる季節になってきました。学校ではコロナの感染予防に気をつけながらも、徐々に日常生活を取り戻してきていますね。皆さんが笑顔で楽しそうに学習や遊びに全力で取り組んでいる様子が見られ、スクールカウンセラーも嬉しく思っています。

もう少しで長い2学期が終わりますね。今年は今までのように外出することが難しい状況かもしれませんが、何かリフレッシュする時間があると良いですね。スクールカウンセラーも引き続き、皆さんが楽しく学校生活を送れるよう、応援しています。

こころの力を育てよう！



やってみよう！☆☆  
「りっぱな自分メモをつける」

今日一日をふりかえって、「よくやった！」「がんばった！」と思えることを3つ思い出してみよう！出来る人は書き出してみるといいね★  
毎日つけよう☆

たとえば・・・●年下の子に優しくできた、  
●体育の時間、いつもより速く走れた  
●いつもより大きな声で発表できた・・・など。

相談室を利用してみよう！

【予約方法】

- ① カウンセラーの来校日に、カウンセラーに直接声をかける。
- ② 相談室前の予約表にクラスと名前をかく（イニシャルなどでも良いです）。
- ③ 学校の先生（副校長先生、担任の先生、保健室の先生など）にお願いをする。

## 保護者の皆様へ

冬の訪れが感じられる季節になってきました。感染対策を引き続き行いながら、学校生活も少しずつ日常を取り戻してきつつありますね。2学期は土曜授業も始まり、保護者の方もお子様も何かと疲れが溜まりやすくなったことと思います。スクールカウンセラーは引き続きお子様が生き生きとした学校生活を送れるようお手伝いしていきます。家庭での様子、学校での様子、何か気になる点や心配な点がありましたら些細なことでも構いませんので是非相談室をご利用下さい。お話を伺いながら、より良い解決方法をご一緒に考えていきましょう。

スクールカウンセラー 澤井彩乃・平野学（公認心理師・臨床心理士）



## ☆プラスのシナリオを増やそう☆

同じ行動でも、捉え方によってプラスにもマイナスにも評価することが出来ます。出来るだけ物事の良い面を見て、プラスのシナリオに切り替える習慣をつけましょう。

お子さんに対してだけでなく、他のことにも応用出来ますよ！

- 【例】 ● 落ち着きがない → 色々なことに興味関心がもてる  
元気がいっぱい
- 10分しか集中できない → 10分も集中出来る
- マイペースすぎる → 慎重な性格  
意思がしっかりしている



## ❖カウンセラー来校日❖



月	火	水	木	金
7 澤井	8 平野	9	10 澤井	11
14	15 平野	16	17 澤井	18
21 澤井	22 平野	23	24 澤井	25



月	火	水	木	金
11	12 平野	13	14 澤井	15
18 澤井	19 平野	20	21 澤井	22
25 澤井	26 平野	27	28 澤井	29

お気軽にご相談下さい！



澤井：(月) (木) 9：45～16：45

平野：(火) 9：00～17：30

相談室直通電話 ☎03-6908-2301