

# そうだんしつだよ

令和2年6月

新宿区立四谷小学校 スクールカウンセラー

区スクールカウンセラー（月/木） / 都スクールカウンセラー（火）

じどう  
児童のみなさんへ

なが やす お ぶんさんとうこう はじ あたら がくねん きょうしつ せいかつ  
長いお休みがようやく終わり、分散登校が始まりました。新しい学年や教室での生活に、いろいろ

きも とき おも がんば きも つよ とき きゅうけい ひつよう  
な気持ちがわいている時だと思えます。頑張りたい気持ちが強い時こそ、休憩は必要です。これから

も、ウイルスに負けないように、栄養のある食事や気分転換・十分な睡眠を心がけてください。

スクールカウンセラーはみなさんが元気にすごせるようにお手伝いします。お話ししたいことがあると

きやこま とうざい そうだんしつ  
きや困ったことがあるときは、ぜひ、相談室にきてみてください。

## \*\* ストレスに負けない『からだ』と『こころ』づくり \*\*

めんえきりょく ていか こころ えいようぶそく ひこころ すとれす こころ からだ つか つよ  
免疫力の低下や心の栄養不足をふせぐためには、日頃からストレス（心や体の疲れ）に強くなる

ための からだ こころ たいせつ つか かん ひと ひと ふあん  
ための体づくり・心づくりが大切です。疲れを感じている人、イライラしやすい人、不安になりやす

ひと した こうもく  
い人は、ぜひ、下の項目をチェックしてみてください。

いま じぶん こうもく おお ひと いま つつ あ こうもく  
今の自分にあてはまる項目が多い人は、今できていることをそのまま続けましょう。当てはまる項目

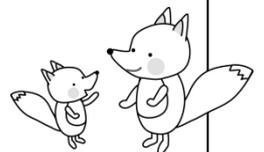
すく ひと とく こうもく み こころ せいかつ  
が少ない人は、これから取り組みたい項目を見つけ、心がけて生活してみましよう。

### からだづくり

- うんどう しょう かい  
運動している（週に2～3回）
- バランスのよい食事しょくじをとっている
- まいあさ おな じかんたい お  
毎朝、同じ時間帯に起きている
- すいぶん にち いじょう  
水分を1日1.2リットル以上とっている
- まいにち ふろ はい  
毎日お風呂に入っている
- じゅうぶん すいみん  
十分な睡眠がとれている
- まいにち じかん  
毎日リラックスする時間がある

### こころづくり

- そうだん ひと  
相談できる人がいる
- もくひょう  
目標がある
- しっぱい だいじょうぶ かんが  
失敗しても大丈夫！と考えられる
- す たの  
好きなことを楽しめている
- まいにち よてい こ  
毎日の予定をつめ込みすぎない
- にち かい こころ わら  
1日1回は心から笑うことがある
- み せいりせいとん  
身のまわりの整理整頓ができている



## ☆相談室ってどんなところ？

場所：校舎3階（西階段の前・音楽室のとなり）

開室時間：月・火・木曜日の休み時間に個別相談ができます。

相談中の札が出ている時は中で大切なお話をしています。また来て下さい。

※感染予防のため、休み時間開放(自由来室)はありません。

予約方法：誰にも聞かれずにゆっくりお話がしたいことがある人は、担任の先生に伝えるか、

スクールカウンセラーに直接教えてください。相談の時間を約束しましょう。

相談ポスト：相談室前の掲示板にポストを設置しています。横にある相談用紙に『お名前・

相談希望日など』を書いて、ポストに入れてください。確認後、声掛けか連絡をします。

## 保護者のみなさまへ



予期せぬ非常事態の中、休校中はお子さまの生活を支えてくださり、ありがとうございました。学校が再開しましたが、お子さまの様子はいかがでしょうか。

環境の変化が大きい新年度は、緊張や不安の多い時期でもあります。それに加え、今は目に見えないウイルスに対する不安や、感染防止対策等の新しい取り組みにより、落ちつかなさを感じている子どもも多いと思います。久しぶりの登校に張り切る、興奮して反対に疲れる、気分が落ちてしまうなど、様々な様子が見られるかもしれません。子どもたちもペースを取り戻すのに一生懸命なんだと受けとめ、緊張を和らげられるように大人が笑顔で落ち着いて接することができるとういと思います。生活のリズムづくりやストレスケアが難しい日々が続きますが、引き続き、お子さまの表情や体調の変化を見守りつつ、一緒にゆっくりと過ごす時間をつくってみてください。

相談室では、お子さまがご家庭や学校で健やかに過ごせるように、心の側面からお手伝いしたいと思っています。「学校に行きたくないという」「元気がない」「勉強に集中できない」「集団行動が苦手」など、学校生活や家庭の中で気になることやお困りのことがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。保護者の皆様のお気持ちを伺いながら、一緒によりよい状況への道筋を考えていきたいと思っております。

ご相談を希望される場合は、事前にご連絡いただけますと、お話する時間を約束することができます。カウンセラー勤務日に相談室専用電話にご連絡いただくか、学年・担任の先生・副校長先生にお申し込み下さい。

☎相談室専用（03 - 6380 - 0066）

☎代表電話（03 - 5369 - 3776）

◇相談室専用電話は、留守録や着信が残りません。カウンセラー不在時は代表電話にご連絡ください。

◇相談室前に設置しているポストでも相談申し込みが可能です。相談用紙に『お名前、ご連絡先、相談希望日』を記入しポストに投函してください。確認後、折り返しご連絡いたします。

◇カウンセラー勤務日

区スクールカウンセラー（月・木曜日 9：45～16：45）

都スクールカウンセラー（火曜日 8：30～16：45）

※勤務日は変更になることがあります。