



ほけんだより

2021年
池田小学校
保健室

カウンセラーの先生を紹介します

今年度もカウンセラーの先生による教育相談を、希望者があれば対応していただけます。
お子さま本人のカウンセリング（心ほぐし等）だけでなく、お子さまに関わる問題で保護者の方が相談したいことや尋ねてみたいことなどがありましたら、何でも気軽に学校にご連絡ください。カウンセリングの日程調整等いたします。

専門家・保護者・教職員との連携・協力により、子どもたちの健やかな心の成長を支援することができればと願っております。

● スクールカウンセラー《SC》：北川 歳昭 先生

来校予定日		
1学期	2学期	3学期
5月13日	9月9日	1月13日
6月10日	10月14日	2月17日
7月8日	11月11日	
8月26日	12月9日	

● 総社市教育支援センター（ふれあい教室）所属カウンセラー：秋山 依乃里 先生

来校予定日
月に1回程度（日にちは特に決まっています）

● スクールソーシャルワーカー《SSW》：下野 志保 先生

来校予定日
月に1回程度（日にちは特に決まっています）

カウンセリングを希望される際は、学級担任または教育相談担当（妻澤）までご連絡ください。日程調整をさせていただき、後日連絡いたします。

秘密は厳守されます。



「だれかに話せる…」という癒し

*ぜひ、お子さまと一緒に読んでください。

いまは、ストレス（心がつかれた状態）の多い社会といわれ、ほとんどの人が何らかの悩みをもって生きています。

小学生のみなさんは、「からだのこと」「心のこと」「勉強のこと」「人間（友だち・家族・先生など）関係のこと」など、いろいろな悩みをもっていることでしょう。



「悩みがないよ！」という人は単にラッキーなだけで、「あるのがあたりまえ」と言っているのかもしれませんが。

「悩みや心配ごとが気になってしかたない…」「つらい・かなしい気持ちになる…」という人は、ぜひだれかに相談してみてください(*^ ^*)

すぐに解決することはできないかもしれませんが…。でも、だれかに話すことによって、その悩みや心配ごとを「だれにも話せない深刻な悩み」から「人に話せるくらいの深刻な悩み」へと、気持ちの上で変えることができるかもしれません。

不安な気持ちがやわらいで、ちょっと気分が晴れば、ポジティブに問題に取り組むこともできますね。



自分の中だけに不安な気持ちをためこんでしまっただけでは、それが気になって勉強や趣味、友人関係まで手につかないこともあるでしょう。「だれかに相談する」ということ自体が、不安な気持ちをたちきってくれることもあるのです。

友だち・家族・先生・カウンセラーの先生…。
あなたからの相談を待っている人は、きっとあなたのまわりにはいますよ (^v^)

