

# カウンセリングだより No.2

仙台市立沖野東小学校 スクールカウンセラー

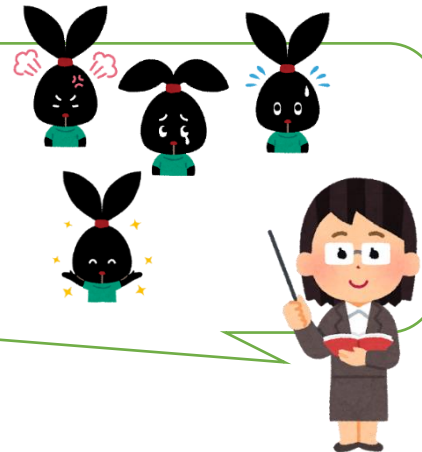
みなさんこんにちは！スクールカウンセラーです。

夏休みが終わって、あっというまに9月になりましたね。季節がかわるときには、体のちょうしが悪くなることもあるのでみなさん気をつけてね。

そして、季節がかわるときには、心のちょうしも、悪くなることがあります。なんだかつかれがたまっているなあ、リラックスしたいなあというときは、ぜひカウンセラーにはなしかけてみてくださいね。

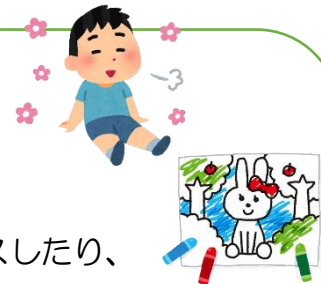
## どんなときにカウンセラーと会うといい？

- むねのあたりが、モヤモヤしたとき
- おこりっぽくなったり、イライラしたとき
- おちこんでいるときや、さみしいなと思うとき
- 元気なときにも、あいにきていいんだよ



## カウンセラーと会うと、どんなことができるの？

- ぬりえやオセロ、ジェンガで遊びながら、カウンセラーとお話しができるよ。
- カウンセラーとあそんだり、お話しすると、リラックスしたり、あんしんすることができるよ。
- どんなお話も、たいせつなものとして、ていねいに、聞いてもらえるよ。
- あなたのこころや、きもちを、しっかり受けとめてもらえるよ。



## ♪児童のみなさんへ♪

- びょうきよぼうのため、じゅうにさわやかそうだんしつに入ってカウンセラーとお話することはできません。かならずよやくをしてね。
- もし、そうだんしたい、よやくをしたいという人は、はなしやすいせんせいや、おかあさんやおとうさんに、「スクールカウンセラーとおはなししてみたいんだけど」と言ってみてね。
- びょうきよぼうのために、そうだんしつに入れるのはひとりまでになります。



## 保護者の皆様へ

保護者の方々からの相談もお受けしております。お子様のことでしたらどんなことでも構いませんので、ご相談ください。

予約を入れたい場合には、本校教頭へ電話申し込みをするか、担任を通じて相談をしたい旨をお話してください。予約時間につきましては9時30分から14時30分（最終面接の開始時間）までで予約優先です。電話相談も行っておりますので、予約の際のご希望をお伝えください。

基本的に月曜日の勤務ですが、行事の関係や感染症の流行状況によっては変更もありますので、来校日の最新版はカウンセリングだよりでご確認ください。

## カウンセラーが来る日

9月	13日(月),	27日(月)		
10月	4日(月),	18日(月)		
11月	1日(月),	8日(月),	15日(月),	29日(月)
12月	6日(月),	13日(月),	20日(月)	