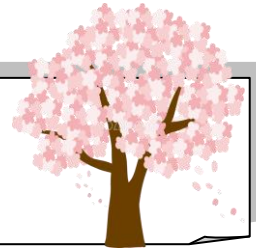


# スクールカウンセラーだよ!

令和8年4月

スクールカウンセラー

池田 弘子



ご入学ご進級おめでとうございます。カウンセラーの池田です。昨年に引き続き、今年も大好きな東湊小で、頑張ります! よろしくお願ひします。新学期は、新しい環境でみんな緊張してがんばっていますね。学校生活は長距離走です。オフとオンの切り替えを意識的にして、疲れをリフレッシュさせましょう!

## 〇こんな人はいませんか?

- ★ なんとなく気になることがあって、心がモヤモヤ・・・
- ★ なぜかわからないけど、やる気が起こらない・・・
- ★ なぜかわからないけど、イライラしてばかり・・・
- ★ 気になることがあるけれど、おうちの人にも先生にも話せない・・・



何か気になることがあると、何ごとにも「やる気」がなくなります。そして、学校が楽しくなくなったり、友だちともうまく遊べなくなったりします。そんなときは、スクールカウンセラーといっしょにお話しましょう。ひみつは必ず守ります。相談することは、弱いことでも恥ずかしいことでもありません。話しやすい先生に「スクールカウンセラーとお話したいです」と予約してね。

## ～保護者の皆さまへ「がんばっているね」の温かい認めのお言葉🌸🌺🌻

新学期が始まりました。新しい教室、先生、友達など、今までの生活スタイルや周りの環境が変わり、ワクワクドキドキ楽しみでもありますが、緊張と不安により疲れやすく、ストレスが多くかかりやすい時期でもあります。そんな中、毎日のご家庭での優しいねぎらいや会話などの、ゆったりとした関わりは、学校での緊張をほぐし、また明日の緊張感に耐えながら意欲を持って活動する力となります。そして、何よりお子様の頑張るエネルギーとなります。今年度も、大切なお子様在学校生活において、ストレスを上手に乗り越えて成長していきますように、スクールカウンセラーとして精一杯応援させていただきます。

### 保護者の方へ お気軽にお話に来ませんか



お子様の性格のことや、生活態度、子育てについてなど、ほんの些細なことでも気になることがありましたら、遠慮なくお気軽にお話してみませんか。保護者のモヤモヤはお子さんに大きく影響します。こんなことでと思わずに、早めに、一緒に解決方法を考えませんか? 話しているうちに、自分で解決策が見つかることもあります。秘密は守ります。時間帯が合わなくても、来校日であれば、多少融通は利きます。またオンライン相談や電話相談も、来校日であれば受け付けます。話しやすい先生を通して、予約を入れてください。

☎ 東湊小学校 0767-52-3149

### 1学期の来校日

- 4月 10日(金) 8:30~14:30
- 4月 24日(金) 8:30~14:30
- 5月 8日(金) 8:30~14:30
- 5月 22日(金) 8:30~14:30
- 6月 5日(金) 8:30~14:30
- 6月 19日(金) 8:30~14:30
- 7月 3日(金) 8:30~14:30

