令和８年　５月　１２日

内灘町立清湖小学校

スクールカウンセラー　宇根本　聡

スクールカウンセラーだより　第１号

児童のみなさんへ

今年度も、清湖小学校のスクールカウンセラーとなりました宇根本　聡（うねもと　さとし）です。2年生から6年生のみなさん、よろしくお願いします。1年生のみなさん、はじめまして。よろしくお願いします。みなさんが、毎日楽しく生活できるとよいな、と思っています。しかし、人はいつも元気でいるわけではありません。ときには、心配になったり、元気が出ないときもあります。こころがもやもやして、自分でどうしたらいいかわからない時に、一緒にお話したり、すっきりする方法をお伝えします。気軽に声をかけてください。

保護者の皆様へ

新年度になり、子どもたちが、新しいことにチャレンジしている様子が見られます。新しい学年で、元気にしている一方、新しいクラス、友達、ということで、知らないうちに緊張したり不安な気持ちを感じ、心が疲れやすい時期でもあります。子どもは学校で一生懸命、状況に合わせようとしている反動で、家では不機嫌になったり甘える姿がより強く表れることがあります。少し余裕をもって見てあげて、お子さんに声をかけてみてください。子どもが何か話してくれたら、話を最後まで聞いてください。人は、自分の気持ちを素直に出して、受け取られる（いわゆる共感）と、気持ちに余裕ができ、次への活力が生まれます。

お子さんの様子で心配があったり、以前から気になられていることがある時には、ぜひ気軽にご相談ください。一緒に考えていきたいと思います。

相談の申し込みについて

事前に学校に連絡をしていただくと、スムーズにご相談できます。

来校予定日（５月～７月分）　※週１回、水曜日の９時～12時に在校しています。

５月	13日,20日, 27日（水）	午前9時～12時
６月	3日,10日、17日,24日（水）	午前9時～12時
７月	１日,8日（水）	午前9時～12時
	15日（水）	午後１時～4時