

心の教室の スクールカウンセラーです!

心の教室
だより
6月号

みなさんへ

がっこうのなかをあるいていると、
「おはようございます!」とげんきにあいさつをしてくれるみなさんが
たくさんいて、とてもうれしいです。
ろうかやきょうしつがあかるくきれいで、みなさんがそうじを
がんばっているすがたもすてきなあとだと思います。

「スクールカウンセラーてなに?」と聞かれると、
「心のことをいっしょにかんがえるひと」とこたえています。

さいきんは、心の教室をのぞいたり、お話しにくるみなさんもいます。
「ちょっとこまっていることがある」「なんとなくいやなきもちになる」
そんなときは、いつでもきてくださいね。

心の教室は、困ったことや不安なこと、心配なことを あんしんして話せるところです。

うれしかったことや、たのしかったことをはなしてくれてもいいですよ♪
おはなししたことは、あなたのゆるしがないかぎり、ほかのひとに
つたえることはありません。ひみつはまもります。
ひとりでもがんばらなくてだいじょうぶ。まっています。

- 教室 火よう日と金よう日 (10:00~16:00)
(よていひょうにのっています)
- 場所 心の教室 (正面げんかんのとなり PTA 会議室)
- カウンセラー 森河 美幸 (もりかわ みゆき)
- よ約 たんにんのせんせい・れんらくちょう・おでんわ
☎ 050-7102-9176

心のリフレッシュ♪ かんたんにできる リフレッシュのほうほう

ふかく いきをする
ゆっくり、すって
ゆっくり、はきます。

すきなことをする
おんがくをきいたり、
すきなお話を読んだり
してみよう。

からだを うごかす
ストレッチやうんどうで
ころも すっきり!

かんしゃをみつける、
ありがとうをみつける
と、ころろがあたたく
くなります。

保護者の皆さまへ

心の教室では、心の相談員とスクールカウンセラーの2人体制で、
子どもたちの支援を行っています。

子どもたちは、うれしい気持ちや楽しい気持ちだけでなく、不安や戸惑い、
言葉にしづらい思いを抱えることがあります。

スクールカウンセラーとして学校に伺う中で、
西長尾小学校の子どもたちの明るいあいさつや、廊下・教室のきれいさ、
掃除を一生懸命がんばる姿に、日々温かい気持ちをいただいています。

最近、心の教室を利用してお話をしてくれる子どもたちも少しずつ増えてきました。
安心できる場所として受けとめてもらえていることを嬉しく感じています。

心の教室は、
困ったことや不安、心配なことを安心して話せる場所です。
子どもたちだけでなく、保護者の皆さまにとっても、
「少し気になる」「どう関わればよいだろう」
と感じることを一緒に考える場でありたいと思っています。

秘密は、許可なく外部へお伝えすることはありません。
どうぞ安心してご相談ください。

カウンセリング実施日程表

6月の予定					7月の予定				
日程	10:30~ 11:20	11:30~ 12:20	13:00~ 14:20	14:30~ 15:20	日程	10:30~ 11:20	11:30~ 12:20	13:00~ 14:20	14:30~ 15:20
	①	②	③	④		①	②	③	④
6月5日(金)					7月3日(金)				
6月19日(金)					7月10日(金)				
6月30日(火)					7月14日(火)				

※日程は変更になる場合があります。
※予約は、担任の先生・連絡帳・お電話でお願いします。