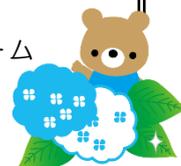


# カウンセリングだより

富ヶ丘小学校 カウンセリングルーム

令和6年5月28日発行



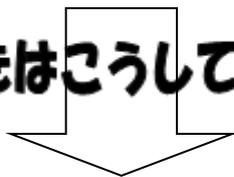
## 運動会おつかれさまでした！

みなさんこんにちは！カウンセラーです。運動会はどうでしたか。うれしい結果だった人も、くやしい思いをした人もいると思います。結果を出すことももちろん大切ですが、一生懸命取り組んだことにも目を向けてみましょう。きっと身についたものがあるはずですよ！

## つかれていませんか？

新学期が始まりもうすぐ2か月ですね。新しい生活がスタートする4、5月は、慣れないことが多いため、自分では気がつかないうちにたくさんパワーを使っています。運動会が終わったこの時期、「なんだかやる気がでないな。」「なんだか体に力が入らないな。」などと感じる人がでてくると思います。

## そんなときはこうしてみましよう



ゆっくりと楽しいことをする、たくさん寝る。

友達や家族とおしゃべりをする。

おいしいものを食べる。

だれかにぐちを言う。

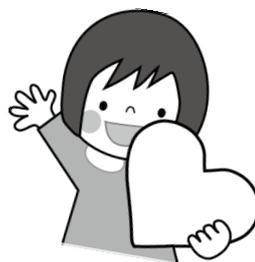
好きな音楽を聞く、歌う。

などなど

このような時期は“よく寝ること”“気晴らしをうまくすること”“無茶をしないこと”を大切にしましょう。そして、疲れたなと思う時には、ゆっくり休みましょう！

それでも元氣になれないときには、カウンセラーのところに話しにきてくださいね。

心と体をリラックスさせる方法を一緒に考えましょう♪



## 場所はどこ？いつあいているの？

カウンセリングルームの場所は3階、中央階段を上って左側にあります。予約制となりますが、予約のしていない休み時間や放課後は自由に利用できます。しんぱいごと、なやみごとがある人は気軽に話にきてください。もちろん、どんなお部屋なのか、どんな人なのかのぞきにきてくれてもかまいません。

前期の開室予定日  
6/4 (火)・11 (火)・25 (火)  
7/2 (火)・16 (火)  
8/27 (火)  
9/3 (火)・10 (火)・24 (火)  
10/1 (火)・8 (火)  
火曜日 10時から15時まで



～ 保護者の皆様へ ～

新学期が始まりまもなく2か月になります。お子様はそろそろ新しいクラスにも慣れてきたころでしょうか。新しい環境での悩みもでてくる時期です。子供は大人のように思ったことを言葉で伝えることが上手ではありません。低学年は身体面（腹痛、頭痛など）、高学年は行動面（イライラ、八つ当たりなど）でしか気持ちを伝えられないことも少なくありません。いつもと異なった姿が見られるときには、もしかしたら何かあったのかもしれない。そんなときには「様子が違うけど何かあったの？」と聞いてみましょう。そして気持ちを言葉にするお手伝いをしてみてください。

お子様について気がかりな点はもちろんのこと、ご自身のストレス等、ささいなことでも構いませんので気軽に話にきていただけたらと思います。上述の来校日にはカウンセラーが在室しておりますのでどうぞご利用ください。

- ・相談を希望される場合には担任を通してまたは電話にてお申し込みください。

TEL 富ヶ丘小学校職員室 022-358-3814（窓口：教頭）

### 例えばこんな相談にのっています

- ・最近子供の様子がおかしい
  - ・・・睡眠過多、睡眠不足、食欲減退、意欲減退、反抗的など
- ・学校に行きたがらない
- ・周りの子供と比べて違和感（幼い、大人すぎる言動など）がある
- ・子供が人間関係を上手に築けない
- ・子供にどう対応したらよいかわからない など

