



スクールカウンセラーだより

令和2年5月号

文京区立駒本小学校 スクールカウンセラー

【児童のみなさんへ】

1年生のみなさん、はじめまして！2年生から6年生のみなさん、今年度もよろしくお願ひします。

スクールカウンセラーはみなさんが“安心して楽しい学校生活を送ることができるように”毎週学校に来

ています。今は学校がお休みのため、みなさんに会えないのがとても残念です。長いお休みが続いている

ため、みなさんの中にも色々な気持ちがあると思います。上手に気分転換できることもあれば、時には落

ち込んだり、イライラしたり、不安になったりすることもあるかもしれません。でもそれは当たり前のこと

とで、自然な反応です。大切なのは自分の気持ちに「気づいている」ということです。「なんだかいつも

と違う」「モヤモヤする」など気になることがあったら、だれかにその気持ちを話してみましょう。もちろ

ん、スクールカウンセラーもみなさんの力になります！「こんなこと話していいのかな？」ということは

ありません。「話してみたい」と思ったら、おうちの人か先生（副校長先生、担任の先生、保健室の

先生）に教えてください♪

★ おすすめのリラックス法 ★

心と体はつながっているとされています。つまり体をリラックスさせることで心も落ち着いてきます。

① 姿勢を正して座る

② 肩の力をぬく

③ 目を閉じる

④ 鼻からゆっくり息を吸う

⑤ 口から細く、ゆっくり息をはき出す

④と⑤をくり返します♪



私はリラックスしたい時、
ゆっくりお風呂に入ります。
好きな香りの入浴剤を入れる
と気分も上がりますよ♪
(ゆずの香りが好きです)



【保護者の皆様へ】

お子様のご入学、ご進級おめでとうございます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

さて新型コロナウイルス感染拡大の影響で休校が続いている状況ですが、お子様の様子はいかがでしょうか。保護者の皆様も様々な場面でご対応に追われていることと存じます。前ページ【児童のみなさんへ】の中でも記載しましたが、このような非常事態においてストレスや不安、心配など多くの心理反応が見られるのは子どもだけではなく大人にとっても当たり前前の反応であると言われています。スクールカウンセラーは保護者の皆様からのご相談も承っております。長引く休校期間でお子様にどのような対応をしたら良いか、様子を見ていて気になることがあるなど、些細な内容でも構いません。どうぞお気軽にご活用ください。

◇ 相談申し込み

感染拡大防止のため、原則電話相談にて対応させていただきます。ご希望の日時がございましたら事前に予約することができます。スクールカウンセラーの来校日につきましては、副校長までお問い合わせください。

★ 受付時間

スクールカウンセラー来校日の9:00~16:00

★ 申し込み先

駒本小学校職員室 03-3827-5451

教育相談室直通電話 03-3827-5611

※ 直通電話は相談中や来校日以外はお電話に出られない場合がございます。

その場合はお手数をおかけしますが、職員室までご連絡ください。

後ほど折り返しのご連絡をさせていただきます。

