

## スクールカウンセラーだより

令和7年9月  
金杉小学校

スクールカウンセラー  
兼子・福田

### 児童のみなさん

夏休みが終わり、学校が始まりました。皆さんとまた会えるのが楽しみです。夏休みの思い出や9月からの学校生活のことなど、ぜひ聞かせてください。

毎日の生活は、楽しく充実している時もあれば、なんだか気持ちがすっきりしない時もありますよね。心に元気がない時、みなさんはどのようにしていますか。「つらい」、「心配」、「不安」、「イライラ」、「やる気が出ない」といった気持ちの時に心を元気にするおすすめの対処法をいくつか紹介します。ぜひ試して自分の心を元気にしてみましょう。

### 心を元気にする対処法

気持ちがすっきりするよ。やってみよう！

- 信頼できる人に話す、相談する。(家の人、先生、カウンセラー、友達)
- 自分をはげます。自分をほめる。
- 生活習慣を整える。(早寝早起き、バランスよく食べる)
- 好きなこと、楽しいことをする。(お絵かき、ゲーム、友達と遊ぶ、歌う)
- 体を動かす。(スポーツ、外遊び、ストレッチ、ダンス)
- 好きな食べ物や飲み物をていねいに味わう。
- ぬいぐるみ、ペットを抱きしめる。ぬいぐるみとおしゃべりする。

### カウンセラーに、相談したい時は？

担任の先生、養護の先生など話しやすい先生に、カウンセラーにお話したいと伝えてください。おうちの人から先生にお話ししてもらってもいいです。みんなの心が元気になるお手伝いができたらいいなと思っています。

### 保護者の皆様

夏休み明けは子どもの心が疲れたり乱れたりしやすい時期です。ぜひご家庭でもお子さんと「心を元気にする対処法」を話題にしてください。お子さんが自分のこころや気持ちを意識するきっかけになるとと思います。

スクールカウンセリングは、保護者の皆様もご活用いただけます。スクールカウンセラーは、心理学の専門家の立場で、保護者の皆様と一緒にお子様が家庭や学校で生き生き自分らしく生活できるように考えていきます。友達関係、学習、発育、性格、学校や家庭生活上のことなど、ぜひお気軽にご相談ください。

### スクールカウンセラー相談日

10:00~16:30

兼子	9月 8日(月)、16日(火)、22日(月)、29日(月)
	10月 6日(月)、9日(月)、16日(木)、20日(月)、27日(月)
	11月 4日(火)、10日(月)、17日(月)、27日(木)
	12月 1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)
福田	9月 9日(火)、24日(水) 10月 14日(火)、28日(火)
	11月 11日(火)、25日(火) 12月 9日(火)

※変更の場合もございますので、予約時にご確認ください。

### 予約のしかた

教頭、担任、カウンセラーが窓口です。お電話でもご予約できます。  
金杉小学校：047-448-3201  
※空きがあれば当日予約も可能です。