

スクールカウンセラー だより

船橋市立坪井小学校

令和8年4月16日

千葉県 SC 高田 康輔 船橋市 SC 奥野 典子

みなさん、こんにちは。令和8年度が始まりました。

どんな一年にしましょうか？楽しいことがいっぱいありますよ
にと願っております。

坪井小学校のスクールカウンセラーは高田康輔と、奥野典子
です。困ったな～どうしようかな～と思った時は、相談室に来てい
ろんなことを話してくださいね、待っています。



保護者の皆さまへ

みなさんは、【こころのストレッチ】してますか～？

不安だったり、ストレスを感じたりしていると、いつの間にかこころが固くなってしまいます。そんな時は喜んだり、楽しんだり、幸せだな～って思うことさえ分からなくなってしまいます。そんな心のコリをほぐし、伸びやかでラクな状態にととのえていくのが、【こころのストレッチ】です。略して【こコスト】です。

自分の心のどんな部分がどのように固くなってしまっているのかに気づき、それを無理なく変えていくことができるといいですね。しなやかで折れない自分になるために【こコスト】を生活の中に取り入れましょう。どんなことをすると、【こコスト】になるのでしょうか？「体をほぐせば、心もほぐれる」「小さな行動の変化が、大きな成果のきっかけになる」と、いろいろとあるようです。

まずは、自分のこころのコリに気づいてあげることが、必要ですね。よく頑張っているのね…私。いつもなら楽しめるのに楽しめないや。なんだかイライラしているなあ～とか、頑張っている人を素直に褒められないなあ…、とかありませんか？ そんな自分に気づいたら、【こコスト】してみましよう～

日頃の子育てのこと、家庭でのお子様の様子など、お気軽にご相談ください。今年度から市の SC がわかりました。どうぞよろしくお願いいたします。予約制となっていますので、ご予約については、担任もしくは教頭にお電話ください。

TEL 047-463-1416 お待ちしております。

高田勤務日

4月23日、5月7日、21日 6月4日 7月2日、16日

※全て 木曜日

奥野勤務日

4月 17日、24日

5月 1日、8日、14日(木)、22日、29日

6月 5日、12日、19日、26日、

7月 3日、10日、17日

※ 5/14を除く、全て金曜日

