



スクールカウンセラー便り

附属小学校
令和7年4月号

こんにちは。スクールカウンセラーの佐藤健（さとうけん）です。
今年度もどうぞよろしくお願いします。



☆カウンセリングってなんだろう？

「カウンセリング」と聞くと、なにか特別なことのように思われるかもしれませんが、実際は日々の人間関係に悩んでいたたり、学校や家庭で困り事があったりするなど、ごくごく自然に「わたしの悩み」を抱えている方に利用してもらっています。

また、自分の強みや持ち味を確かめたり、自分の役に立つ行動や考え方を見つけたりすることもできます。相談の秘密は守られますので、どうぞお気軽にご相談ください。

☆カウンセリングでお手伝いすること

カウンセリングでは自分の思いを少しずつ言葉にする中で、悩みごとを整理したり、解決に向けた行動と一緒に探したりします。集団の中で緊張しやすい、精神的に疲れやすいといった相談には、簡単なリラクセーションのやり方を一緒に試してみたりすることもあります。

たとえばこんなときにご利用ください



児童のみなさん

- ・自分に合ったストレス解消法を見つけたい
- ・イライラの対処法を知りたい
- ・やる気を起こすスイッチがほしい
- ・ずっと緊張しがちでつらい
- ・悩んでいる友達への接し方を知りたい
- ・学校や家で困りごとがある
- ・自分の良さ、長所を確かめたい

保護者の方

- ・子どもに届くほめ方や叱り方を知りたい
- ・子どもの性格や行動について助言がほしい
- ・子育てについて、自身の気持ちや考えを整理したい
- ・子どもの友人関係や先生との関係について相談したい
- ・親子関係、家族関係について相談したい

その他にも、様々な相談を受けつけています



＜4月・5月のスクールカウンセラー相談日

5月 9日（金）13：30～16：40

5月30日（金）13：30～16：40

相談を希望される方は、担任の先生や生徒指導の石井先生を通してご予約ください