

## 保護者の皆様へ

今年度も引き続き、スクールカウンセラーを担任させていただくことになりました西本由美です。どうぞ、よろしくお願いたします。

今年、コロナウイルスの影響で学校が一斉休校になり、緊急事態宣言も出されるなど、新学期も先の見通しが立ちにくい幕開けです。

桜の花は、いつもより美しく感じましたが、皆さんはいかがでしたか？

入学、新学期を迎えた皆さんは、期待と不安がいっぱいの所へ、コロナウイルスの心配もあり、落ち着かない気分ですね。疲れたときは、睡眠を充分とって、休むことが一番です。お風呂に入ったり、深呼吸したり、規則正しい生活で体調を整えて、新学期を乗り越えましょう。

相談室ではお子様のことについて、ご本人や保護者からの相談を受けています。気軽にご利用ください。4月も実施します。マスク着用でお願い致します。

### <1学期の実施日>

日程：4月14日(火) 5月12日(火) 6月2日(火) 7月7日(火)

時間：午前10時～午後4時 TEL：06-6433-4746

場所：ランチルーム

- ※ 原則、秘密は厳守いたします。1回の相談時間は約50分です。
- ※ 申し込み・お問い合わせは、電話か下の相談申込み票で、教頭先生、担任の先生、またはカウンセラーの勤務日に西本までご連絡ください。
- ※ 相談日・相談時間はカウンセラー、学校の都合で変更する場合があります。

プロフィール：西本由美(にしもと ゆみ) 臨床心理士

大阪育ちのてんびん座。中学校で理科を教えていましたが、一念発起して、大学院で臨床心理学を学びました。大学時代は考古研で、遺跡の発掘調査に参加したことも。映画を見ることやハイキング、昔のSF、ビートルズやカーペンターズの曲が好きです。勉強のことや友だちのこと、子どものしつけや性格など、気軽にお申し込みください。

### 相談申し込み票

申込者氏名 名前 \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組)

申し込み日 令和 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

相談希望日 令和 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

相談希望時間 午前・午後 \_\_\_\_\_ 時 ~ \_\_\_\_\_ 時

連絡先 TEL・携帯 \_\_\_\_\_

# カウンセラーだより



尼崎市立武庫庄小学校相談室  
令和2年4月8日

季節の変わり目、皆さんの心と体の調子はどうですか

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新型コロナウイルスの影響で、3月から休校、不要な外出もひかえるよう求められ、コロナの心配や不安、不自由な生活が続きました。ストレスでいっぱいになっていませんか？

4月7日に始業式を迎えることとなりましたが、緊急事態宣言も出されて、見通しが立ちにくい状況です。早く、日常の生活が送れるようになってほしいものです。外出のときは、「3密」に気を付けて！



新型コロナウイルス感染症まとめ 国内外の発生状況や感染拡大の防止について

### 3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い  
密閉空間



むんむん

大勢がいる  
密集場所



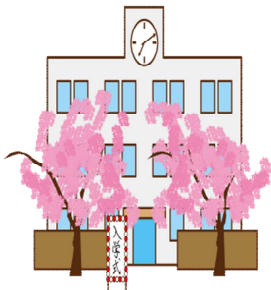
ぎゅうぎゅう

間近で会話する  
密接場面



がやがや

出典：Yahoo! JAPAN



人は誰でも、未来について希望や不安を抱くことが多いものです。

カウンセリングという病気や悩んでいる人が利用するものと思っている人が多いようですが、スクールカウンセリングは、楽しく学校生活を過そうとする人たちのものです。何か話したいと思ったら、気軽に活用してください。

相談は予約が必要です。毎月1回、第1火曜日の午前10時から16時です。場所はランチルームで、マスクをしてきてくださいね。

