

保護者の皆様へ

今年度も、スクールカウンセラーを担当させていただきます西本由美です。どうぞ、よろしくお願いいたします。

昨年度も新型コロナウイルスの影響で、学校行事は大きな影響を受けました。さらに、最近では10～20代の若者に感染が広がっているというニュースもあり、気の休まる時がありません。予防のため、マスクの着用や外出の自粛が求められて、先の見通しがたちにくい毎日が続いています。しかし、人は逆境をしのぐ力や立ち直る力も持っています。

新学期は、期待と不安が入り混じり、誰でも気持ちが不安定になりがちです。新型コロナウイルスの心配や不安も加わり、私たちは多様なストレスにさらされています。頑張ることは大切ですが、疲れたときはゆっくり休むことが一番です。十分に睡眠をとり、適度の運動をし、生活リズムを整えてこの新学期を乗り越えましょう。

相談室ではお子さまのことについて、本人や保護者からの相談を受け付けています。気軽にご利用ください。

日程：1学期 4月20日 5月18日 6月8,22日 7月6日
午前10時～午後3時30分

TEL：06-6427-3830

- ※ 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、電話か下の相談申し込み票で教頭先生や担任の先生、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。
- ※ 相談室は、南校舎2階の相談室で行います。

プロフィール：西本由美（にしもと ゆみ） りんしょうしんりし **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。大学時代は考古学研究会で、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。最近では、「文旦」を食べることにはまっています。勉強のことや友だちのこと、子どものしつけや性格のことなど、気軽にお申し込みください。

相談申し込み票

申込者	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



尼崎市立上坂部小学校相談室

令和4年4月18日

さあ、^{あたら}新しい学期がスタート！ ^{がっき}みなさん、^{こころ}心と^{からだ}身体の^{ちょうし}調子は？

ご入学・ご進級おめでとうございます

コロナウイルスの^{かんせんぼうし}感染防止のため、マスクをしたり
^{がいしゅつ}外出を^{ひか}控えること^{もと}求められていて、^{きゅうくつ}窮屈な^{せいかつ}生活が^{つづ}続
いています。ストレスがいっぱい、たまりますね。

^{しんがっき}新学期は、^{だれ}誰でも^{きたい}期待や^{ふあん}不安な^{きもち}気持ちが入り^{まじり}混じり、
^{ふあんてい}不安定な^{きぶん}気分になりがちです。その上、^{えいぎょう}コロナウイルスの^{おつ}影響もあって、^{おちつき}落ち着か
ない^{せいかつ}生活が^{つづ}続いています。しか人間には^{おほ}多くの^{きき}危機に^{さら}さらされながら、^{たたか}これと^{たたか}闘い、
^い生き^の延びてきた^{れきし}歴史があります。この2年間で^え得た^{ちりょう}治療・^{よほう}予防についての^{ちしき}知識・^{けいけん}経験
増えています。新しい^{くすり}薬の^{かいはつけんきゅう}開発研究も^{すす}進んでいます。ストレスは^{おほ}多いですが、^{ほろほろ}うま
く^みリラックスする方法も^み身につけましょう。

^ひ引き続き、^き外出には^き気をつけて！

カウンセラーは、みなさんの^{がっこうせいかつ}学校生活を^{おうえん}応援します！

^{たんにな}担任の^{せんせい}先生や^{なかも}クラスの^{とも}仲間、^{おほ}友だちなど、^{おほ}多くの
ことが^か変わりました。気になることや^{こま}困ること、^{なや}悩み
がある時、一人で^{かんが}考えることも^{たいせつ}大切ですが、^{だれ}誰かに
^{はな}話すことで、^{じぶん}自分の^{かんが}考えが^{ハッキリ}ハッキリする、^{きぶん}気分が^{スッ}スッ
キリしたりすることがあります。「カウンセリング」と

いうと^{びょうき}病気や^{なや}悩んでいる人が^{りよう}利用するものと思っ^{おも}っている人が多いようですが、^{スク}スク
ール^{カウンセリ}ングは、^{じゅうじつ}充実した^{がっこうせいかつ}すてきな^{すこ}学校生活を^{すこ}過そうとする人たちの

ものです。^{なに}何か話したいなと思ったら、^{きがる}気軽に^{かつよう}活用
しましょう。

※ ^{そうだんしつ}相談室は^{みなみこうしゃ}南校舎^{かい}2階の^{おこな}相談室で行います。

※ また、相談には^{よやく}予約が^{ひつよう}必要です。

