

## 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、<sup>あたら</sup>新しい学期がスタート！ <sup>みなさん、</sup>みなさん、<sup>こころ からだ ちょうし</sup>心と身体の調子は？

## ご入学・ご進級おめでとうございます

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

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

<sup>ひ</sup>引き続き、<sup>き</sup>外出には<sup>き</sup>気をつけて！

## カウンセラーは、みなさんの<sup>がっこうせいかつ</sup>学校生活を<sup>おうえん</sup>応援します！

<sup>たんになん</sup>担任の先生や<sup>せんせい</sup>クラスの<sup>なかま</sup>仲間、<sup>とも</sup>友だちなど、<sup>おほ</sup>多くの  
ことが<sup>か</sup>変わりました。気になることや<sup>こま</sup>困ること、<sup>なや</sup>悩み  
がある時、一人で<sup>かんが</sup>考えることも<sup>たいせつ</sup>大切ですが、<sup>だれ</sup>誰かに  
<sup>はな</sup>話すことで、<sup>じぶん</sup>自分の考えが<sup>ハッキリ</sup>する、気分がスッ  
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<sup>びょうき</sup>病気や<sup>なや</sup>悩んでいる人が<sup>りよう</sup>利用するものと<sup>おも</sup>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、<sup>じゅうじつ</sup>充実した<sup>がっこうせいかつ</sup>すてきな学校生活を<sup>すこ</sup>過そうとする人たちの

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

※ <sup>そうだんしつ</sup>相談室は<sup>みなみこうしゃ</sup>南校舎2階の<sup>かい</sup>相談室で<sup>おこな</sup>行います。

※ また、相談には<sup>よやく</sup>予約が<sup>ひつよう</sup>必要です。

