



# スクールカウンセラーだより

令和2年6月号

横浜市立六つ川西小学校

スクールカウンセラー 井元侑希



六つ川西小学校の児童の皆さんへ

こんにちは。スクールカウンセラーの井元侑希（いのもとゆき）です。

いよいよ、学校が再開しましたね。ずっと待っていたという人、もっとおうちでのんびりしたかった人……いろいろな人がいると思います。

## ☺ あせらず進もう

1年生の皆さんは、はじめての学校生活。2年生から6年生までの皆さんは、とても久しぶりの学校生活。がんばろう！と思っても、気持ちや体がついていかないかもしれません。

でも「もっとちゃんとしなくちゃ」なんて、思わなくていいのです。今は無理のないように、体や気持ちがかたんと学校に慣れるようにしていきましょう。

## ☺ 自分のサインに気づいたら

ずっとイライラしてしまったり、小さなことにも落ち込んでしまったり、やる気がでなかったりしたら…。それは、今までずっとがんばってきた証拠で、自分でも気づかないうちに疲れがたまっているサインです。

一人で抱え込まないで、周りの大人に相談してくださいね。もちろん、スクールカウンセラーもお話を聞きます。

スクールカウンセラーが学校に来る日

6月8日(月)午前 6月15日(月)午後 6月22日(月)午前 6月29日(月)午後

スクールカウンセラーに相談したくになったら

担任の先生か、専任の大沼先生に「スクールカウンセラーに相談したい」と伝えてください。

皆さんがお勉強しているところに、様子を見に行くこともあります。

そのときに直接「お話ししたい」と声をかけても大丈夫ですよ！どうかお気軽にご相談ください。



六つ川西小学校の保護者の皆さまへ

長い休校期間が明けました。皆さま、本当にさまざまなお気持ちでこの時をお迎えではないかと思えます。

お子さんのご様子はいかがでしょう。一見、平気な様子で休校期間を過ごしていたお子さんもいらっしゃるかもしれませんが、頑張っていて無理をしていたということも考えられます。今後、どっと疲れを見せることもあるかもしれません。ぜひ、こまめにお子さんの頑張りをねぎらっていただけたらと思います。

お子さんのことでご心配なことがある方は、ぜひスクールカウンセラーにご相談ください。

045-742-6301（六つ川西小）にお電話いただくか、学級担任にご連絡いただき、相談日時のご予約をお願いします。スクールカウンセラー来校日は、上記をご参照ください。