



# スクールカウンセラーだよ!

令和2年9月11日  
立川市立第七小学校  
校長 田村 聡  
スクールカウンセラー 大石眞理



こんにちは、スクールカウンセラーのおおしまり大石眞理です。

2学期がはじまりましたね。今年は短い夏休みでしたが、どんな風に過ごしていましたか？  
新型コロナ感染予防のために家でゆっくり過ごした人が多かったかもしれませんね。夏休み中は、夜遅くまで起きていたり、朝寝ぼうをしだりのんびりしていた人もいます。いままでと生活リズムが変わる時は、疲れやストレスも感じやすい時です。

「すぐ頭やお腹が痛くなる」「イライラする」「なかなか眠れない」「勉強が手につかない」「学校へ行きたくない」そんなことはありませんか？そんなときは、一人でがまんしないで、お家の人や先生、スクールカウンセラーなど誰か大人の人に相談してくださいね。

すくーるかうんせらー  
スクールカウンセラーってどんな人？



スクールカウンセラーは、なにか困ったことがあったときや、いやなことがあったとき、心配なことがあるときに、話を聞いて、解決するのにどうしたらいいかを一緒に考えて、楽しい生活になるようお手伝いする人です。

「友達とうまくいかない」「なんだかイライラする」「心配なことがある」「怒られていやになる」など、学校やお家のこと、どんなことでもかまいません。いつでも気軽に声をかけてください。

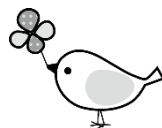
いつ、どこで相談できるの？



- \* 毎週金曜日にきています。相談室にいます（教室にもおじゃまします）。
- \* 相談室は保健室のとなり（東昇降口近く）にあります。
- \* 中休みや昼休み、放課後に相談室でお話を聞くことができます。
- \* 予約もできます。直接スクールカウンセラーか、担任の先生、保健室の先生、副校長先生に予約したいことを伝えてください。

保護者の方へ（裏面に続きます→）

## 保護者のみなさまへ



2学期がはじまり、お子さまのご様子はいかがでしょう？学校の生活リズムに戻りましたか？ようやく朝夕しのぎやすくなりましたが、気温の変化も激しく、夏の疲れも出てくる時期です。よく見られる子どもの不安のサインには、次のようなものがあります。

### ●子どもが発信する不安のサイン

◇イライラしたり怒りっぽい ◇甘える、赤ちゃん返りをする ◇やたらにはしゃいでいる  
◇聞き分けが悪くなった ◇必要以上に怖がったり心配したりする ◇頭痛、腹痛を訴える

### ●子どもの不安のサインに気づいたら

このような普段と違う様子を感じたなら、なにか心配なことや困っていることがないか聞いてあげてください。子どもが言わなければ無理に聞き出そうとはせず、なにかあればいつでも聞くよという姿勢をみせてあげてください。いつでも聞いてくれるという安心感があるだけで、子どもの不安がおさまることもあります。

学校のことやお家での様子のことでも、気になること、ご心配なことがございましたら、お気軽にご相談ください。保護者の方だけでも、お子様とご一緒に相談でもかまいません。ご連絡ください。

### ☆ スクールカウンセラー相談日・相談時間 ☆

金曜日 8:30~16:45

9月 11日(金)、18日(金)、25日(火)  
10月 2日(金)、9日(金)、16日(金)、30日(金)  
11月 6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)  
12月 4日(金)、9日(水)、18日(金)、~~25日(金)~~



### ●面談だけでなく、電話でのご相談も受け付けております。

ご相談の方は事前に学校にご連絡ください（予約連絡は金曜日以外でもかまいません）。

立川市立第七小学校 TEL 042-523-5348

### 《予約方法》

- ① 副校長、担任の先生、養護教諭などを通して予約する。
- ② 金曜日に直接、電話や来校時にスクールカウンセラーに予約する。