

♡^{つうしん}こころほっと通信♡



スクールカウンセラーが学校に^{がっこう}来ています

はじめまして

みなさん、ゴールデンウィークも^あ終わり、^{あたた}暖かい日が増えてきました。暗くなるのも、すっかり遅くなってきましたね。いつもとは^{ちが}違う^{あたら}新しい^{いちねん}一年のスタートに、「少しずつ^{すこ}慣れてきたな」という^{ひと}人もいれば、「なんだか^{ちやうし}調子が^{いま}今ひとつ…」という^{ひと}人もいるかもしれません。大変な^{たいへん}状況^{じやうきやう}の中^{なか}ですが、心もからだも少しでもおだやかに^す過ごせるといいですね。

実は（もう^し知ってるよ！という人もいるかもしれませんが）、^{がっこう}学校には「スクールカウンセラー」が来ています。スクールカウンセラーは、カウンセリング（簡単に^{かんたん}言うと「相談^{そうだん}・お話し^{おなし}」のこと）などをして、みなさんが楽しくおだやかに^{がっこう}学校生活を送ることができ^おお手伝い^{てつだ}をしています。

この「こころほっと通信^{つうしん}」では、スクールカウンセラーからのお知らせや、こころ・気持ちなどに関する^{じやうほう}情報をお伝え^{つた}したいと思^{おも}います。お家の^{うち}人と、ぜひ^よ読んでみてください。

保護者のみなさまへ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況下という、いつもとは違う新年度のスタートということで、保護者の皆様におかれましては、不安や戸惑いを抱えながら日々をお過ごしのことと思います。

さて、スクールカウンセラーは、保護者の皆様のご相談も受け付けております。カウンセリングを通して、学校でのお子さんの様子について、ご家庭での^かかわり方などについて、困りごとの解決に向けたお手伝いをさせていただきます。どのようなことでも結構ですので、カウンセリングをご活用いただければ幸いです。

一年間、どうぞよろしくお願い申し上げます。

スクールカウンセラーって^{ひと}どんな人？

スクールカウンセラー ^{なが}永 ^{うら}浦 ^{ひろむ}拡

^{ほっかいどう}北海道の^{さっぽろし}札幌市で生まれました。^{ほっかいどう}北海道の^{だいがく}大学、^{ひょうごけん}兵庫県の^{だいがくいん}大学院で、^こ子どもの^{しんりがく}心理学や^すストレスについて^{まな}学びました。2011年^{ねん}からスクールカウンセラーとして^{かつどう}活動しています。^{さくらがおかしやうがっこう}桜丘小学校では、2014年^{ねん}～2016年^{ねん}まで^{たんどう}カウンセリングを担当していました。スクールカウンセラー以外では、^{だいがく}大学で^{しんりがく}心理学を^{おし}教えています。

◎プロフィール → ^{けつえきがた}血液型：A型 ^{がた}好きなもの：^つ釣り、ドライブ、スキー



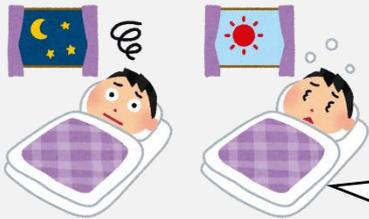
“コロナ疲れ”していませんか???



いま、世界では新型コロナウイルスの影響によって、学校はもちろん、普段どおりの生活ができないことが少なくありません。そんな毎日が長く続くことで「なんだかしんどいなあ…」と思っている人はいませんか？

実は、コロナウイルスは感染することとても大変なのですが、日常生活が制限（普段できることができなかつたりすること）されることで、たくさんのストレスをもたらすのです。

こんなことはありませんか？



体を動かすことが少ないから
なんとなくだるさが抜けない…



寝る時間が遅くなったり、朝起きられなかったり、
睡眠（眠り）のリズムがくるってしまった…

ちょっとしたことで
イライラする、ケンカをしてしまう。



お家の中だと、なかなか
勉強に集中できない



カウンセラーからのアドバイス コロナストレスと上手に付き合うためには…？



一、「早寝早起き」と「しっかりした食事」を心がけよう！

睡眠・食事は心と体の健康の基本！ 学校のある日と同じリズムで生活するようにしよう

二、からだ（動作と姿勢）を使って「がんばる」と「リラックス」を上手に切り替えよう！

がんばるとき：背を立てて、落ち着いて深呼吸 リラックス：一度体に力を入れて一気に抜いてみよう

三、人と人とのつながり、「絆」を大切にしよう！

家族同士「だいじょうぶ？」「がんばってるね」とあたたかい言葉をかけあおう
ネットも上手につかって、人とのつながりを今こそ大切にしよう

スクールカウンセラー来校予定日

5月	26日 (火)	13:00~17:00
6月	2日 (火)	13:00~17:00
6月	16日 (火)	13:00~17:00
6月	30日 (火)	13:00~17:00
7月	14日 (火)	13:00~17:00



★スクールカウンセリングを利用するには？★

カウンセリングとは、簡単に言うと「相談・お話し」のことです。相談を希望する場合は、担任の先生にお伝えするか、小学校までお電話でお問い合わせください。
(予約なしでもOKですが、予約者優先です)