



そうだんしつだより

2021年9月

東瀬江小学校 相談室

酒井 千明・寺井 治樹

9月に入り、すずしくなったり、暑さが戻ってきたり、夏と秋を行ったり来たりな天気が続いていますね。数日の中で気温差が大きいと意外と疲れやすいので、夜はしっかり休んで元気に過ごしましょう。

☆休み明けも元気に過ごすヒント☆

長い休みが明け、学校が始まりましたね。「さっそく疲れたなあ」なんて感じることもあると思います。そんな時、自分なりのリラックス方法があると少し頑張れたり、元気に過ごせたりしますよ！



☆「なにもしない時間」を過ごしてみよう

静かな場所で、体を楽にして「なにもしない時間」を過ごしてみましょう。

1分だけでも少しスッキリしますよ！

どんな音か
するかな？



☆やりかた

1. まず、ゆっくり息を吐きます。
2. その後、ゆっくり息を吸いましょう。
3. 自分が呼吸をする音を、じっくり聞いてみます。
4. 「落ち着いたかな」と思ったら、ぐぐっと伸びをしておしまいです。



宿題、習い事など、何かをする前にやるのがおすすめ！

保護者の皆様へ

お子様のことについてご心配なこと、気になること等ございましたら、お気軽にスクールカウンセラーにご相談ください。面接は予約制となります。お電話か、お子様の連絡帳を通じてお申し込みください。スクールカウンセラーの勤務日は、学校だよりをご確認ください。

(学校代表 03-3605-2013)



しょうがくせい
小学生のみなさんへ

～ 不安やなやみがあったら話してみよう ～

なつやす お がつこう ひさ ともだち はなし べんきょう
夏休みが終わり、学校で久しぶりに友達と話をしたり、みんなで勉強
したりできるのが楽しみな人もいるでしょう。もしかすると、いつもの
せいかつ がつこうせいかつ こま
生活や学校生活に困ったことや、イヤなことがある人、学校が始まるこ
とが不安な人もいるかもしれません。

もし、困ったことや、イヤなことがあったときには、かぞく せんせい がつこう
のスクールカウンセラー、友達、だれでもよいので、なやみを話してみ
てください。

どうしてもまわりの人に相談しづらいときは、でんわ メール、ネットな
どを使って、つが がつこうせいかつ ともだち
相談窓口に通りよなくあなたのなやみを聞かせてください。

また、あなたのまわりにげんきがないともだちがいたら、ぜひ積極的に声をか
けてあげてください。あなたの声かけで、ともだち げんき
友達が元気になるかもしれません。

きみ きみ
「君は君のままでいい」

(相談窓口しょうかい動画)



<https://youtu.be/C1ZTn8vR26E>



でんわ メール、ネット等の相談窓口

(リンク先に相談窓口一覧があります。)

0120-0-78310



<https://www.mext.go.jp/in/soudan/seisaku.htm>



れいわさんねんはちがつ
令和三年八月

もんぶかがくだいじん はぎうだ こういち
文部科学大臣 萩生田 光一