

スクールカウンセラー通信

Vol.3 2021 年 9 月

東京都スクールカウンセラー・足立区スクールカウンセラー



こんにちは！ 夏休みが終わったとたん休校になり、びっくりしましたね。久しぶりにみなさんと会えると思っていたので、とても残念な気持ちです。いろいろ予定が変わって、毎日バタバタしていますが、生活リズムはくずれていませんか？生活リズムが整っていると、心も身体も気持ちよく過ごすことができます。今回は、「早寝早起きがなかなかできない！」という人のために、ちょっとしたコツをお伝えします♪

それでも、眠れない、起きられない、心配なことが続く場合は、ぜひ周りの大人に相談してください。スクールカウンセラーも待っています。

☺眠りの3つのルール☺

①毎日同じ時間に起きよう

まずは1週間がんばって早起きをすると、最初は早く眠れなくても、だんだん早く眠れるようになります。

②寝る前は目を休ませよう

テレビやゲームなどの画面を見ていると、目が覚めてしまいます。

寝る30分前にはスイッチを切って、本を読んだり、ゆっくりしましょう。

③たくさん食べて、身体を動かそう

身体を動かすと、疲れた分、よく眠れます。健康の基本ですね！



★相談室について

・あいている日・・・火曜日・金曜日（休校期間中も、困っていることがあれば、相談できます。）

・あいている時間・・・中休み・昼休み・放課後

・相談する方法・・・担任の先生や、保健の先生に「スクールカウンセラーに相談したい」と言う。

	東京都カウンセラー（火曜日） 予約時間 9:00～16:00	足立区カウンセラー（金曜日） 予約時間 9:30～15:30
9月	7、14、21、28	3、10、17、24
10月	5、12、19、26	8、15、22、29
11月	2、9、16、30	5、12、19、26
12月	7、14	3、10、24

※スクールカウンセラーが来る日が変わることもあります。予約をするときに確認してください。

◆保護者のみなさまへ◆

こんにちは。長い夏休みが終わると同時に休校が始まり、落ち着かない日々が続いていますが、お子さまの様子はいかがでしょうか。刻々と変化する状況に、日々の生活スタイルを合わせていくのは、大人にとっても子どもにとっても本当に大変なことです。普段は気にならないようなことで落ち込んだり、イライラしたりすることもあるかと思います。

相談室では、休校期間中も、保護者のみなさまからの相談を承っております。面談はこれまで同様、対面で行います。生活している中で、気になること、心配なこと、なぜなのだろうと疑問に感じることなどはありませんか。面談では、実際に保護者の方からお話を伺い、一緒に考えながら相談をすすめていきます。まずは、ご心配な気持ちや疑問な点をお聞かせいただければと思います。どうぞ、お気軽にご相談ください。

※ 相談室の椅子・机等の消毒と換気を行っています。

※ 遮蔽シートをはさんで、もしくは距離をあけて相談できるようにしています。

相談室のご利用について

＜相談日・時間＞ 火曜日（都 SC）9:00～16:00 金曜日（区 SC）9:30～15:30

※ 1回 50分程度

※ 上記は予約受付時間です。変更となる場合もあります。

※ 詳しくは予約の際にご確認ください。

＜場所＞ 1階校長室隣の「教育相談室」です。

＜利用方法＞ 担任、もしくは養護教諭を通じてご予約ください。

電話でのご予約も受け付けています。 職員室：03-3884-0716