

スクールカウンセラーだより

令和8年度 第一号

からだの「お天気」をチェックしよう

あたらしいクラスになり、心や体が「ドキドキする」「もやもやする」ことはありませんか？
お天気と同じで、心や体も変化します。それは、あなたの体が一生懸命にあたらしい生活
に慣れようとしている、自然な反応です。そんなときは、まず自分の体の感覚に「気付く」こ
とから始めましょう。お気に入りの遊びや「風船の呼吸」で、からだをゆるめてあげましょう。



ふうせんのこきゅう
おなかをふうせんみたいに、ぷ～！

スクールカウンセラーは、あなたの心の疲れを一緒に治したり、エネルギーを溜めなおしたりする「休憩所」のような存在です。

相談したいときは、おうちの人や先生に「スクールカウンセラーに相談したい」と言ってください。

保護者の方へ 「不安感」は、自分を守る大切なサインです

お子様が不安そうな様子の時、こころの中で「安全センサー」が敏感に働いて、一生懸命に自分を守ろうとしている最中かもしれません。そんな時は「なぜ行けないの？」と理由を問うよりも、まずはお子様の隣で、深くゆったりと呼吸をしてみてください。大人の落ち着いたリズムは、鏡のようにお子様に伝わり、安心の土台を作ります。まずは、お子様がホッとできる「とりあえずの見通し」を具体的に伝えてあげるのも一つの方法です。

“とりあえずの見通し”の例：「登校班の場所まで行ってお友達の〇〇くんに挨拶してみよう」

「これならできそう」という小さな安心を積み重ねながら、お子様に合った「心の整え方」を一緒に探していきましょう。スクールカウンセラーは、そのためのヒントと一緒に考えるパートナーです。お気軽にお声がけください。相談のご希望があれば、担任の先生か管理職の先生にお伝えください。

今後のスクールカウンセラー（SC）来校日

※変更になることがありますので、学校にお問い合わせください

6月17日	7月15日	9月3日	9月30日	10月14日
11月25日	12月23日	1月27日	2月24日	3月18日