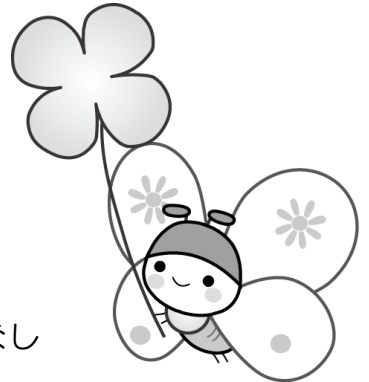


カウンセラー だより

令和元年 4月
江戸川区立平井小学校
スクールカウンセラー
三上 智子

こんにちは。平井小学校スクールカウンセラーの
三上 智子（みかみ ともこ）です。今年度は火曜日勤務に
なりました。どうぞよろしくお願いいたします。

スクールカウンセラーは、心配なことや悩みごとがあるときに
相談をする先生です。気になることがあるときは、いつでもおはなし
しに来てくださいね。お待ちしております。



カウンセラー予定日

毎週火曜日に勤務しています。変更になることもありますので、くわしくは毎月の
学校だよりなどをご覧ください。休校中も勤務日は相談を受け付けています。

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

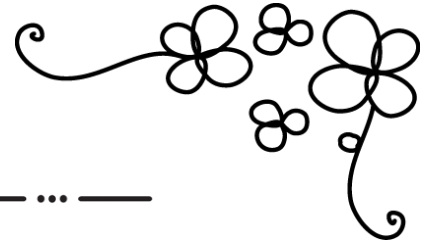
6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

相談の仕方について



【保護者の皆様】

ご相談は事前の予約制になっております。
担任の先生や養護の先生を通して、またはお電話で小学校にご連絡ください。
休校期間中も受け付けています。

電話番号：03-3613-9311

【児童の皆さん】

次の方法で「相談がしたい」ということを伝えてください。
児童のみなさんが相談できるのは、中休み、昼休み、放課後です。



- 担任の先生、保健の先生といった、身近な先生に言う。
- カウンセラーがいるときは、直接伝える。
- 休校のあいだは、おうちのひとに学校へ連絡してもらいましょう。

保護者の皆様へ

昨年度末から、通常とは異なる日々を過ごすことで、不安やストレスを感じることが増えていることと思います。今後の見通しが立たなかったり、長期間ストレスを感じ続けていたりすると、子どもには心身に次のような影響が出てきます。

- 親もしくは他のおとなにくっついて離れない
- 親指を噛むなど、幼い行動に戻る
- 口数が減る
- 動きが少なくなる、もしくは逆に多動になる
- 遊ばない、もしくは同じ遊びを繰り返す
- 悪いことが起きるのではないかと不安になったり、心配したりする
- 悪夢を見るなど、睡眠障害が起きる
- 食事生活における変化
- すぐに混乱するようになる
- 集中力がなくなる
- おとなの役割を引き受ける
- イライラする、怒りっぽくなる



このような状態は、ストレス下では通常の反応です。安心できる環境や声掛けを続け、関わる大人と共にリラックスできる時間を作ってください。また、お子様にこのような変化が強く見られ、ご心配が続くようでしたら、ぜひご相談ください。