

カウンセラーだよ

令和2年5月1日
江戸川区立鹿本小学校
校長 太巻 美青
スクールカウンセラー 安藤

～ちょっとリフレッシュしましょう～

4月が終わったのに、学校が始まりません。こんなこと、初めてです。学校以外のところでも、これまで当たり前だったことが当たり前でなくなりました。

コロナになったら
どうしよう。怖い。

友達と会えなくて
つまらない。

これから
どうなっちゃうの？

嫌な気持ちが湧いてきて、不安になったり怖くなったりすることがありますよね。それは皆さんが子どもだからではありません。大人も、そして世界中の人たちが同じような気持ちになっています。人間は不安になったり怖くなったりするとイライラしたり、人に八つ当たりしたくなったりします。家族とのケンカ、増えていませんか？

イライラを小さくするために、毎日の生活でリフレッシュの時間を作りましょう。

☺ 外を感じる：庭やベランダで日光浴をする。窓を開けて風を感じる。

☺ いつもと違うことをする：風呂にお風呂に入る。超早起きを試してみる。

☺ 誰かとつながる：友達と電話で話す。

裏面に続く

＜児童の皆さんへ＞

☆スクールカウンセラーは、毎週金曜日に学校に来ます。

☆学校がお休みの間は、スクールカウンセラーと電話で話
ができます。

☆スクールカウンセラーと電話で話したい人は、

①金曜日の 9時～16時の間に学校（03-3653-7414）

に電話をしてください。

②電話に出た先生に「スクールカウンセラーと話したいで

す」と言ってください。

＜保護者の方へ＞

休校中は、電話による相談を受け付けています。金曜日の 9～16 時に職員室
(03-3653-7414) までお電話ください。

他の電話を受けている場合があります。

＜5月・6月の来校日＞

5月 2020

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 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 2020

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |