

そうだんしつ 相談室だよ



いつもとは違う 2学期がはじまりました。ひさしぶりに友達に会うことをたのしみにしていた人も多かったのではないのでしょうか。オンラインでの授業も慣れるまでなかなか大変ですよ…。そんな、みなさんのたくさんの頑張りやがまんが多い人の大切な命を守ることに繋がっています。でも、疲れたなと感じたら、自分なりのリラックス方法やストレス解消法で、体も心も元気でいられるようにパワーをためてくださいね。

また、いつもよりイライラしたり、不安や心配な気持ちが大きくなったり、夜眠れない、からだの調子がいつもと違う、などというときは、だれかに話してみましよう。どんな気持ちも大事な気持ちです。



★スクールカウンセラーは、月曜日と金曜日に来ています。教室や廊下などで見かけたら、気軽にはなしかけてくださいね。

★相談したいときはどうしたらいいの？ … 3つの方法があります。

その1：スクールカウンセラーに直接声をかける。

その2：相談室前（和室）にある相談ポストに予約カードを入れる。

その3：学級担任の先生にお願いする。

保護者の皆様へ

まだまだ先が見えない状況が続いており、様々な不安の中、日々を過ごされているのではないのでしょうか。子育て中は、自分のことは後回しになり、気が付かないうちにストレスや疲れをため込んでしまうことがあります。保護者の皆様におかれましては、どうぞご無理のないようご自愛ください。

相談室では、保護者の皆様からのご相談をお待ちしています。お子さんについてのご心配や気になる様子はありませんか？どんなことでも構いません。お気軽にいらしてください。電話でのご相談もお受けしています。

< 相談室のお知らせ >

相談日：月曜日（渡辺）、金曜日（松井）第1校時から第6校時、及び放課後

相談の方法：事前にご連絡をいただくと助かります。

1 相談室直通電話 03-3308-5287



*相談中や勤務日以外は留守番電話になります。その際には、お名前・学年・ご連絡先・ご連絡してもよい時間帯等をメッセージに残していただけますと、こちらから折り返しいたします。

2 副校長先生もしくは学級担任の先生にご希望をお伝えください。

*守秘義務は守りますので、安心してお話してください。ご利用お待ちしております。

○国立成育医療研究センターのHPに「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」の資料がありますので、ご参照ください。→

