

カウンセラーの秋便り

みよし市立緑丘小学校 スクールカウンセラー
金崎 有結美(かねさきあゆみ)





保護者の皆さまへ

夏休み、いかがお過ごしでしたか。厳しい暑さの中、地震や台風もあり、家族で外出したり子どもたちが外で遊んだりすることが難しい日が続きました。


今回、もしも突然の災害が起きた時のストレス症状や対処法についてお伝えします。

【ストレス症状】


 **気持ち**




イライラ




不安




悲しい・落ち込み


 **からだ**




お腹が痛い



頭が痛い



眠れない



調子が悪い

 **行動**



今までできていたことが
できなかつたり



人に辛くあたって
しまうことも…



やる気が出ない

突然の出来事が起こると、気持ちやからだ、行動に変化が起こることは、「自然なこと」「人により出方も程度も違うこと」です。自分のストレスに気付くためには、気持ち・からだ・行動について振り返ることが大切です。

【ストレスの対処方法】

①人に話す、相談する



②すぐにできそうな、楽しいことに集中する



③気分転換



ご家庭で、対処方法を教え合う時間を作ってもいいかもしれません。

※裏面に続く

みどりがおかしょうがっこう じどう
緑丘小学校の児童のみなさんへ

スクールカウンセラーのかねさきあゆみです。夏休みは何をしていましたか。私は、昔のドラマを親子で見たりストレッチをしたりして過ごしていたよ。

さて、新学期が始まりました。学校に来ている時、楽しいこともあれば、不安なことやプンプンすることもあるよね。人の気持ちは天気と同じですね。晴れの日もあれば、くもりの日もあるし、雨や雷の日もあるのです。

気持ちがソワソワして落ち着かない時は、スクールカウンセラーに相談してね。

【スクールカウンセラー来校日について】

- *相談日時 月曜日 10時00分～16時00分
- *相談時間 50分
- *場所 緑丘小学校 会議室



(9月24日)(10月15日)(11月12日)は火曜日に来ておりまあ
.....切り取り.....

面接の申込書 (保護者様用)

年 組 名前 (続柄)

希望日時 月 日

面接時間帯 (10時～・11時～・13時～・14時～・15時～)

スクールカウンセラーとの面接の予約は申込書を担任にお渡しいただくか、お電話で担任の先生または教頭先生を通じてお願いいたします。

緑丘小学校【0561-36-8800】

.....切り取り.....

子どものおはなしチケット

年 組 名まえ ()

おはなししたい日 月 日

(20分休み・給食の後)



おはなしカードは担任のせんせいに渡してね。