

令和8年9月

カウンセラーだよ

みよし市立緑丘小学校 スクールカウンセラー

新井 千香（あらい ちか）



保護者のみなさまへ

また規則正しい学校生活が始まりましたね。夏休みは、子どもたちと楽しい時間が過ごせたでしょうか？学校にすぐ適応できる子もいれば、時間がかかる子もいますね。対応する保護者の方は、かわいいお子さんでもイライラしてしまうこともあるのではないのでしょうか？

イライラ（怒りの感情）の裏には、色々な感情が生じています。この先どうなるんだろうという心配、自分が代わることができなくて悲しい、私の気持ちが伝わらなくて寂しいなど…

この裏にある感情（一次感情）、これに気づくことで感情は小さくなります。ゆっくり息を吐いて、「だれでもこんな気持ちになることあるよね」と、呟いてみましょう。いつのまにか、イライラが治まっていつものお母さん・お父さんに戻っているでしょう。

いつものお母さん・お父さんだと、お子さんも安心するのではないのでしょうか。何か心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。

【スクールカウンセラー来校日について】

- *相談日時 木曜日 9時30分～15時30分
- *相談時間 50分
- *場所 緑丘小学校 相談室



スクールカウンセラーとお話申込書

年 組 名前 (保護者氏名)

希望日時 月 日
希望時間帯 (9時30分～ 11時～ 13時30分～)

スクールカウンセラーとお話を予約するには、申込書を担任の先生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申し込みください

【緑丘小学校 ☎0561-36-8800】

みどりがおかしょうがっこう
緑丘小学校のみなさんへ

スクールカウンセラーの^{あら い ち か}新井千香です。

^{なつやす}夏休みは楽しかったですか？また、^{がっこう}学校がはじまりましたね。

^{たの}楽しみな日も、^ひ嫌だなあと思う日もあるよね。

楽しかったこともいやだなあと思うことも、^{はなし}話にきてね。^ま待っているよ。

なぞなぞです。

ありときりぎりす

^{ふく}服を着ていないお母さんはどっち？

こたえ：あり（ありのママ）

スクールカウンセラーがいる日^ひはいつ？

👁️【^{もくようび}木曜日】

おはなししたいときはどうするの？

👁️【おはなしカード】を^{たん に ん}担任の^{せんせい}先生にわたす

おはなしをするばしょはどこ？

👁️【^{かいそうだんしつ}2階相談室】



スクールカウンセラーとのおはなしカード

^{ねん}年 ^{くみ}組 ^{なまえ}名前

おはなしをしたい日 月 日 (20分^{ふん}やすみ ・ ^{きゅうしょく}給食のとき)

おはなしカードは^{たん に ん}担任の^{せんせい}先生にわたしてね