

令和 8 年度

令和 8 年9月

水神小学校スクールカウンセラー 石川・田島

スクールカウンセラー便り

9月に入り過ごしやす^がい^{はい}す^すひ^ひふ^ふが増えてきました。季節^{きせつ}の変わり^かめ^めは、身体^{からだ}だけでなく心^{こころ}の調子^{ちょうし}も崩^{くず}してしまうことがあります。気分^{きぶん}が落ち^お込んだり、イライラしたり、不安^{ふあん}になったりすることはありますか。心^{こころ}と身体^{からだ}はつながっています。心^{こころ}の健康^{けんこう}も身体^{からだ}と同じで早^{はや}めの対^{たい}処^{しよ}が大切^{たいせつ}です。まずは、ゆ^ゆっくり過^すごして心^{こころ}や身体^{からだ}をいた^{いた}わってあ^あげてください。家族^{かぞく}や友^{とも}だちに話^{はな}をきいてもら^{もら}うこともよいでしょう。どうしたらよ^よいか分^わからないときは相^{そう}談^{だん}室^{しつ}で一^{いっ}緒^{しょ}に考^{かん}えていきます。

★**児童^{じど}のみなさん** なにを話^{はな}せばよ^よいか分^わからなくてもだいじょうぶです。ひみつは守^{まも}りますので休^{やす}みじかんや放^{ほう}課^か後^ごにお話^{はな}しにきてください。

★**保護^{ほご}者^{しや}のみなさん** お子^こさんのことやご自^{みづか}身のこ^こと、どん^どんな些^せ細^こなことでもかまいません。何^{なに}かありま^ましたらお気^き軽^{けい}にご相^{さう}談^{だん}く^ください。



＜石川^{いしかわ}の勤^{きん}務^む予^よ定^{てい}日^{にち} 9：00～17：00＞

9月4日（金）、11日（金）、18日（金）25日（金）
10月2日（金）、9日（金）、23日（金）、30日（金）
11月6日（金）、13日（金）、20日（金）27日（金）
12月4日（金）、11日（金）18日（金）、25日（金）
（以降^{いこう}の日程^{にちりよう}は1月のカウ^{かう}ンセ^{んせ}ラー便^{べん}りでお知^しらせします。）

＜田島^{たじま}の勤^{きん}務^む予^よ定^{てい}日^{にち} 9：00～17：00＞

9月7（月）、9月28日（月）、10月5日（月）
10月26日（月）、11月9日（月）、12月14日（月）
（以降^{いこう}の日程^{にちりよう}は1月のカウ^{かう}ンセ^{んせ}ラー便^{べん}りでお知^しらせします。）

保護^{ほご}者^{しや}の方^{かた}で相^{さう}談^{だん}を希^き望^{ぼう}され^れる方^{かた}はご予^よ約^{やく}をお願^{ねが}いいたします。

（TEL：03-3681-1952 副^ふ校^{がう}長^{ちやう} 矢^や吹^ふ）

