

スクールカウンセラーだより

4月号



令和2年 4月
京都市立 元町小学校
校長 田華 真由美
スクールカウンセラー 坂田 昌嗣

こんにちは。スクールカウンセラーの坂田です。
新学期もよろしくお願ひします。

新しい学年のはじめから、学校がお休みとなりました。みなさんお家でどうすごしていますか？
お家でもがんばっているみなさんを、スクールカウンセラーも応援しています。

●心配になるのはがんばっている証拠

これまで当たり前だった学校が休みになりました。だから、みんなのこころと体はちょっとびっくりしています。心配になったり、ちょっと気持ちがつらくなったりするのは、新しい生活の仕方に慣れようと、こころと体がしっかりがんばっているからです。

「わたし、ぼく、よくがんばっているね」と自分をほめてあげてくださいね。

●気持ちが落ち着く過ごし方

できるだけ早く今の生活に慣れ、また学校が始まったときのために、いくつか工夫することができます。

- (ア) 気持ちをことばであらわしてみよう
- (イ) ぐっすり眠って同じ時間に起きよう
- (ウ) テレビ、ゲーム、動画は時間を区切ろう
- (エ) 心配なときは誰かに相談してみよう（親、先生、カウンセラー）

(オ) 今は、家以外の人と会うのはできるだけしないで、電話やほかの方法がないかを考えよう
難しい時は、おうちの人に相談してね

保護者の皆さまへ

親にとっても、これまでにない休校で、親子ともに戸惑われるのも無理もないことです。自宅で過ごす間にこころの健康を保つためのいくつかの工夫を紹介します。

1. 心配が普通のことだと認める
2. テレビやネットメディアの見過ぎを避ける（ときに心配を強めます）
3. 食事、睡眠、日課をこれまで通りのリズムを保つ（こころの体力回復力を高めます）
4. 親子ともに気晴らしできる事柄と時間を作る
5. 心配なことがあつたら、スクールカウンセラーに相談できます（毎週金曜日）。



在校日時

- ◆毎週 金曜日
- ◆9時30分～17時30分



相談のご希望は、担任または養護教諭までご連絡ください。

自己紹介



名前 坂田 昌嗣

出身 熊本県

趣味 サイクリング 野菜作り
自分で淹れたエスプレッソを
家族と飲む時間が幸せです