

スクールカウンセラー通信



2021年度 第2号

京都市立稲荷小学校
スクールカウンセラー(SC)
深瀬 真一（臨床心理士、公認心理師）

◇ 保護者の皆様へ ◇

2学期もあっという間に折り返し 2021 年も年末が近づいてまいりました。

季節もどんどん進み、肌寒い日も増えてきましたね。季節の変わり目は心も体も知らず知らずのうちに疲れが溜まりやすく、ストレスも同時に溜めやすい時期になります。一定のストレスであれば、人間は抱える力があるので問題が表面化しない事が多いです。ただし、限界ギリギリの状態が長期的に維持されたり、自分の限界を超えたストレスを抱える事になると、様々な問題や影響が生じてきます。

例えば…

1. 頭痛や腹痛、関節痛やなど身体的な痛みや不快感で表現する場合。
2. イライラや落ち着きのなさ、不安感や無気力など感情に変化が現れる場合。
3. 忘れ物が増えたり、集中力が持続しない、構ってもらいたくて甘えるような行動が増えるなど、行動に変化が現れる場合。

ストレスによる影響はお子さん 1 人 1 人表現が違い、また実に多岐にわたります。また子ども達の変化は、本人よりも周囲の大人の方が異変に早く気付くこともあるかと思えます。

年末に向けてお子さん 1 人 1 人が心身ともに健康に毎日を過ごしていただく為にも、お家の中で、またお子さんと関わられる中で子ども達の心の状態、関わり方について何か少しでも気になったり、不安に感じるがありましたら、お気軽にスクールカウンセラーにご相談頂けたらと思っております。

スクールカウンセラーはお子さんに関する悩みや心配事を保護者の方々とともに一緒に考えながら、お子さん 1 人 1 人の成長を見守っていきたいと思っています。今後ともよろしくお願いいたします。

■ カウンセリングは、予約制です。予約の詳細に関しては学校までお問い合わせください。

■ 今後の相談日：

11月	26日(金),
12月	3日(金), 10日(金), 16日(木), 24日(金)
1月	21日(金), 28日(金)
2月	4日(金), 18日(金), 25日(金)
3月	1日(火), 4日(金), 11日(金), 18日(金)

※相談内容を許可なく他者にお話しすることはありませんので、ご安心頂きお気軽に利用して頂ければ幸いです。