



スクールカウンセラーだより

令和2年度

4月号No. 1

くくる



KUKURU

京都市立西総合支援学校
スクールカウンセラー
小川 重美子

西総合支援学校のみなさん、はじめまして！

今年度からスクールカウンセラーとしてみなさんと一緒に過ごすことになりました、小川重美子(おがわ
えみこ)です。1年間どうぞよろしくお願ひしますね。

新学期が始まりましたが、みなさんはどんな毎日をおくっていますか？新型コロナウィルスの影響で、急に学
校が休みになってしまったり、楽しみにしていた行事が無くなってしまったりして、悲しかったり、不安になっ
たり、イライラしてしまうことがあったのではないかと思う。でも、この状態がずっと続くわけではありません。
無理をせず、上手な気分転換やリラックスを取り入れて、こころとからだの調子を整えていきましょうね。
(裏面にカラダとココロを整えるヒントを紹介していますので参考にしてくださいね)

①スクールカウンセラーって？

スクールカウンセラーってどんなことする人が知っていますか？スクールカウンセラーは、みなさんが充実し
た学校生活を送れるようお手伝いする人です。困っていること、心配なことがあって、どうしたらいいかわから
ないとき、スクールカウンセラーはあなたの話を聞いて、一緒に考えたり、役に立つ技やコツを教えたりし
ます。どうぞお気軽に声をかけてくださいね！

②自己紹介

静岡県で生まれました。京都生活1年目です。京都のことよかったです教えてくださいね。
沖縄に18年間住んでいました。タイトル「くくる」は沖縄の言葉で「こころ」という意味で、
響きがわいらしくて気に入っている言葉です。ここ何年かはまっていることは「街歩き」と「ヨガ」です。ストレスがたまたときの、私の癒しになってます。。



スクールカウンセラーは、保護者の皆様からのご相談もお受けしています。

今年度よりお世話になりますスクールカウンセラーの小川と申します。スクールカウンセラーは、
子どもたちが安心して、楽しい学校生活を送れるようお手伝いをさせていただいております。学校生
活や日常生活、子育てに関するなど、お気軽に利用して頂けると幸いです。保護者のみなさま、
教職員と一緒に、お子様の成長を見守り、支えていきたいと思っております。どうぞよろしくお願
いたします。

相談日時： 火曜日

利用方法： クラス担任、教育相談担当の先生を通してお申込みください。

学校が休みの間の家の過ごし方 ～カラダとココロをメンテしよう～

突然学校が休みになって、友だちと会えなくて、さみしくなったり、楽しみにしていた行事がなくなってしまって、悲しい気持ちになったり、ウイルスのことで不安になったり、イライラしたり。予期しなかったことが起きた時、いろんな気持ちになるのはとってもふつうのこと、とっても自然なことなんです。でもずっとこんな感じが長く続くとキツくなってしまいますよね。そこでみなさん、カラダとココロを整えるコツを紹介します。よかったです参考にしてみてくださいね。

その① 気持ちを言葉にして伝えてみよう。

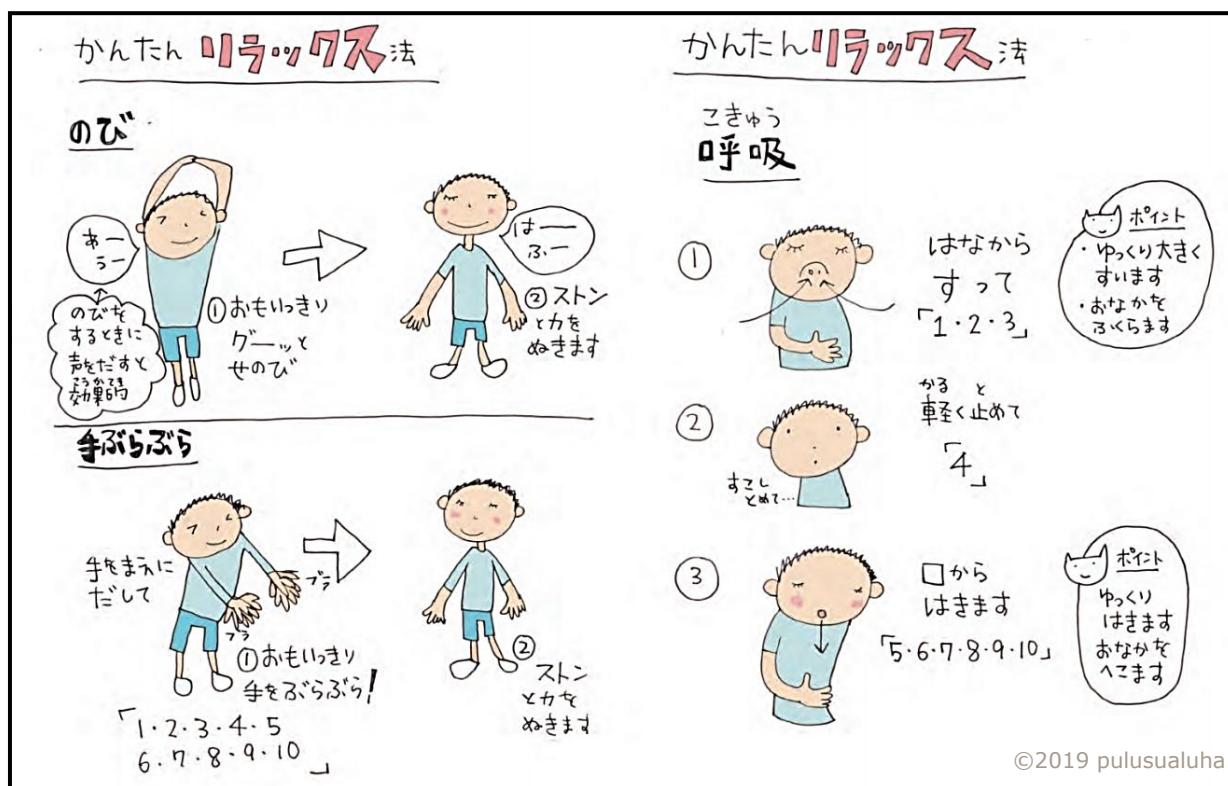
にっこり、イライラ、不安な気持ちになったら、安心できる人に話してみよう。特別な話をしなくとも、家族で楽しく会話をするだけでココロがほっとします。

その② 好きなことや、楽しいと思えることをしてみよう。

好きなことや、楽しいことをすると、ココロがちょっと軽くなります。「友だちとおもいっきりおしゃべりしたい！」など、次に学校に行ったときに何をしたい考えてみるのもいいかも。ゲームやスマホは、ついつい夢中になってしまって、時間を決めてやるといいね。

その③ 身体をリラックスさせて、気持ちを落ちつけよう。

少しからだを動かすだけで気持ちがすっきり楽になるよ。緊張した時や落ちつきたい時は、深呼吸したり、ゆっくりかたを上げ下げするのもいいね。



その④ 規則正しい生活をしよう。

朝早く起きて、夜早く寝よう。食事は朝、昼、晩の3回食べよう。規則正しい生活は、カラダとココロの調子を整えてくれます。

その⑤ 何かにチャレンジしてみよう。

学校に行けない代わりに、いつもと違うことにチャレンジしてみるのもいいね。「わからなかったところを復習してみる」「料理やお菓子作りをしてみる」とか。いつもと違ちがったことにチャレンジしてみるのもいいね。

その⑥ だれかの助けになることをしてみよう。

すぐにできることは、お家の人のお手伝い。例えばお皿を洗うとか。自分で考えて、だれかの助けになるとすると、相手も自分の気持ちもハッピーになるよ。