

スクールカウンセラーだよ！

令和7年9月号
大田区立調布大塚小学校
校長 玉野 麻衣
スクールカウンセラー 川上 志穂

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休み明けはつかれやすく、少し大変な時期です。みなさんの体調や気分はどうですか？ まだまだ暑い日が続いているので、無理せず、少しずつ、心と体を学校生活に戻していきましょう。夏休みに楽しかったことなど、ぜひ教えてください♪



☆☆ 今回は、ストレスへの対処方法について確認しましょう！ ☆☆

みなさんは、“いやなこと”があったとき、下のイラストのようなことをしたり、考えたりしますか？

<p>ともだち はな 友達と話す</p>	<p>おとな そうだん 大人に相談する</p>	<p>に 逃げる</p>	<p>がまんする</p>
<p>しんこきゅう 深呼吸する</p>	<p>うんどう 運動する</p>	<p>かんが 考えないようにする</p>	<p>おこ 怒る</p>
<p>どくしょ 読書をする</p>	<p>かんが かた か 考え方を考える</p>	<p>あきらめる</p>	<p>ひとり かんが こ 一人で考え込む</p>

これらの方法をたくさん身につけよう！

もっと良い方法があるかもしれないよ。

☞ 左側の方法もやってみよう！

ほかにもストレスへの対処方法はたくさんあります。
スクールカウンセラーと考えることもできますよ！



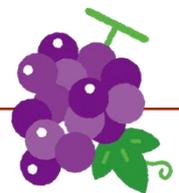
◇◆ ^{すくうるかうんせらあ がっこう} スクールカウンセラーが学校にいる日 ◆◇

月	火	水	木	金
9/15	16	17	18	19 ★
22 ★	23	24	25	26
29	30	10/1	2	3 ★
6	7	8	9	10 ★
13	14	15	16	17 ★

月	火	水	木	金
10/20	21	22	23	24 ★
27 ★	28	29	30	31 ★
11/3	4	5	6	7
10	11	12 ★	13	14
17 ★	18	19	20	21

保護者のみなさま

今学期もよろしく願いいたします。夏休み明けは疲れやすく、心も体も不安定になりやすい傾向にあります。お子様の様子で気がかかっていることや、対応にお困りのことなどがありましたら、ぜひお聞かせください。その他、学校生活のこと、友人関係のこと、家族との関係のこと、学習のことなど、幅広くご相談をお受けしております。「こんなことを相談してもいいのか」と思われることでも、よろしければ一度、スクールカウンセラーを利用していただければ幸いです。お話しいただいた内容は、守秘義務のもと、大切に扱いますのでご安心ください。



◆相談可能時間帯◆

上記カレンダー出勤日(川上)8時30分～17時00分です。

保護者の方の相談は、授業時間単位、もしくは放課後でお受けしています。

※開室日時は変更になることがあります。学校だより等でご確認ください。

◆場所◆

2階の教育相談室で行います。

◆予約◆(いずれかの、申し込みやすい方法でご予約ください。)

①学校代表電話(☎03-3727-6107)で担任か副校長、養護教諭を通じて予約

②スクールカウンセラー勤務日に直通電話(☎080-5977-6177)で予約

※折り返しは学校代表電話からいたします。