

# スクールカウンセラーだより

令和6年7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

暑さを感じる日が増えてきましたが、みなさんは元気に楽しく過ごすことができていますか？

新年度も早いもので、もう7月となりました。初めてのことや慣れないことの多い1学期ですが、

みなさん本当によくがんばっていたと思います。中にはつかれたり、イライラしたりした人もいた

でしょう。がんばった自分のことを、たくさんほめてあげてくださいね。

## ★ ストレス対処法を見つけよう ★

つかれたときや、イライラしたときに、リラックス  
できる方法を知っておくことが大切です、好きな  
テレビを見る、おしゃべりをする、体を動かすなど、  
自分に合った方法をいくつか探してみましょう。

おすすめの方法を一つ紹介します♪



## ● 10秒呼吸法

1. 鼻からゆっくり息を吸って  
「1、2、3」
2. 軽く止めて「4」
3. 口からゆっくり息を吐いて  
「5、6、7、8、9、10」
4. 1分くらいくり返す



ねる前以外は、大きくのびをし  
たり、首を左右に回したりして  
体を起こしましょう。

夏休みが近付いてきました。みなさんは、

夏休みの予定は決まっていますか？熱中症

に気を付けて、心も体も健康的な

夏を送りましょう！



◆◆ <sup>すくうるかうんせらあ がっこう</sup> スクールカウンセラーが学校にいる日 ◆◆

月	火	水	木	金
7/1	2	3	4	5 ★
8	9	10	11	12 ★
15	16	17	18	19
夏休み中の 勤務はありません。 				

月	火	水	木	金
9/2	3	4	5	6 ★
9	10	11	12	13 ★
16	17	18	19	20 ★
23	24	25	26	27
30 ★	10/1	2	3	4

### 保護者のみなさま

学校の中を歩いていると、こどもたちが一生懸命に頑張っている姿をたくさん見かけます。そして、その姿の向こうに、毎日お忙しい中で、学校生活のサポートをしてくださっている保護者のみなさまの姿を想像しています。保護者のみなさまには、ぜひご自身の心と体のケアにも意識を向けていただければと思います。

スクールカウンセラーは、お子様の様子、学校のことなどで気になる点、お困りのことについて、保護者のみなさまからのご相談もお受けします。お一人で考え込まず、一緒に考える機会として、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。「こんなことを相談してもいいのかわか」というお気持ちでも、よろしければ一度お聞かせください。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◆

毎週金曜日(川上) 8:30~17:00 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。