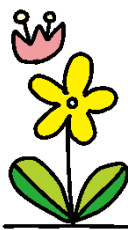


令和6年度 石北小だより



R6.4.30



教育相談だより



～ぽかぽか～ ①

みなさん、こんにちは!

スクールカウンセラー(SC)の人見 薫です。今年度から石橋中学校区で勤務することになりました。どうぞよろしくお願いたします。

さて、新年度がスタートしましたね。1年生にとっては、新しい学校への入学、上級生のみなさんにとっても新しい学級や新しい先生との出会いがあり、きっと、それぞれが「さあ! 新しい生活のスタートだ! がんばるぞ!」と、やる気に満ちた毎日を過ごしているのではないのでしょうか。

学校生活が進む中で、思うようにいかないことがあって落ち込んだり、なんだか疲れちゃったなあと思っている人もいられるかもしれません。また、様々な理由でストレスがたまって、心がつらい状態になっている人もいられるかもしれません。そんな時は、忙しい毎日ではあるけれど、少しの時間でも心と体をゆっくりと休める時間を持つことが大切です。例えば、好きなことを楽しむ時間を作るのもいいですね。それから、心がつらい時、そのつらい気持ちを話すことで気持ちの整理ができたり、気分転換ができたり、落ち着いてきたりすることもあります。

私は、みなさんのお話を聞いて、気持ちの整理をするお手伝いをしたり、悩んでいることについて一緒に考えたりすることができます。相談したいという児童のみなさんは、担任の先生か教育相談担当の先生に伝えて、予約をとってもらってくださいね。

保護者の方のご相談もお受けしていますので、ご希望なときは、担任の先生か担当の先生にお声掛けください。



<石橋北小学校の今年度の来校日>

- | | | |
|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| ① 5月21日(火) 9:00~12:45 | ④ 9月10日(火) 13:30~17:30 | ⑦ 1月14日(火) 9:00~17:30 |
| ② 6月4日(火) 9:00~17:30 | ⑤ 10月29日(火) 9:00~12:45 | ⑧ 2月4日(火) 13:30~17:30 |
| ③ 6月25日(火) 9:00~12:45 | ⑥ 12月3日(火) 13:30~17:30 | ⑨ 3月4日(火) 9:00~12:45 |

<自己紹介>

人見 薫 (ひとみ かおる)

公認心理師 臨床心理士

石橋中学校と石橋中学校区内の各小学校、宇都宮市の小・中・高等学校でSCをしています。

栃木県内の大学院附属臨床心理センターでも相談を担当しています。

文責: 人見 薫

教育相談担当: 河原井・塩田



き り と り

スクールカウンセラー相談 申込書

5月13日(月)締め切り

5月21日(火)の相談を希望します。

(*必ず第3希望まで希望順位をご記入いただきますようお願いいたします。)

9:30	10:30	11:30

年 組 児童氏名

保護者氏名