

2020年6月

# カウンセリングルーム便り

岩切小学校 カウンセリングルーム No.3

いわきりしょうがっこうのみなさん、こんにちは(^o^)  
スクールカウンセラーの森本 朋子(もりもと ともこ)です。  
がっこうがはじまりましたね。ながいやすみのあとは、がっこうにいきたくないひと、  
がんばってがっこうにいったけどとちゅうでつかれるひと、ゆっくりやすんだぶんがっ  
こうがたのしいひと、いろいろなおともだちがいます。ながいやすみにつかれた、がっ  
こうにいつつかれた、どちらもみんなのころころのはんのうです。からだがだるい、あさおき  
られない、これも、みんなのころころのはんのうです。じぶんのきもちやからだのじょう  
たいにみみをかたむけて、むりなくげんきにいられるせいかつのかたをさがしましょう。



## スクールカウンセラーの相談日

6月 12日(金) 19日(金) 26日(金)  
7月 03日(金) 10日(金)

電話相談できる時間：9時～16時



※いわきり小のみなさんと保護者の皆さんの相談に応じます。

※来校の不安もあると思いますので、電話だけの相談も受け付けております。

※電話相談、個別相談や予約相談にも応じます。まずはお電話ください。

\*岩切小学校 カウンセリングルーム直通電話(留守電機能有り)：255-0561

\*岩切小学校 職員室：255-8012



保護者の皆様へ

抱きしめる いろいろな方法でお子様を抱きしめてあげてください

- ① ぎゅーっと抱きしめよう：小さなお子さんはもちろん、小学生も！！、中学生も大人も、こころが疲れたときこそ、スキンシップが大事です！高学年になって親子でスキンシップは恥ずかしいな！？そんなときには、頭をなでる、両手をつなぐ、一緒にストレッチしてみましょう。言葉にならない気持ちを包んであげましょう。
- ② たくさんお話ししよう：いろいろなおはなしをして、うれしいこと悲しいこと、いろいろな気持ちを表現できるようになったとき、言葉にできた気持ちを包んであげましょう。

保護者の皆様も、自分の心や体の声を聞いて、自分のことも抱きしめましょう