

# スクールカウンセラーだより

2024年 1学期号

発行:山本佳奈子(公立学校スクールカウンセラー)

## スクールカウンセラーの「<sup>やまもとかなこ</sup>山本佳奈子」です

こんにちは。今年度、大岬小学校におじゃますることになりました。みなさんと会えることを楽しみにしています。1年間、よろしくお願いいたします。

### 〈スクールカウンセラーとは?〉

スクールカウンセラー(SCと省略)は、みなさんが困ったとき、悩んだとき、ストレスを感じたとき、元気がでないときなど、お話を聞かせてもらって解決のお手伝いをします。

- ☆ どんなお話も聞きます。どうしたらよいか一緒に考えます
- ☆ リラックス法や気持ちが楽になる考え方をアドバイスすることもできます
- ☆ 秘密は守ります。大人の力を借りて解決しなければならない場合は、相談者さんと話し合いながら進めます

### 最近…

#### こんなことはありませんか？

- 朝起きるのがつらい
- 学校に行こうとするとつかれる
- 前ほど勉強にやる気がおきない
- 片付けや整理が面倒になった
- これまで楽しいと感じたものがそうでもなくなった
- 友達付き合いがめんどうになった
- 全体的に心も体もだるく、食欲がない
- 何だか泣きたくなることがある
- 色々なことがつらくて、ため息が出る



## 訪問日程は…

SC と話してみたい…  
と思ったら、前日までに  
担任の先生に連絡してく  
ださい (^\_^)/

午後1時から3時頃まで、おじゃましています!

● 1学期: 7月 3日(水)

2学期: 9月 19日(木) 11月 13日(水)

3学期: 2月 18日(火)