

スクールカウンセラーからのごあいさつ

令和5年5月1日

大阪市スクールカウンセラー 尾田裕美

児童の皆さん、保護者の皆様、こんにちは。スクールカウンセラーの尾田裕美です。スクールカウンセラーは、学校に来ている【心の専門家】です。みなさんにご利用いただけるよう、お手紙でごあいさつをさせていただきます。



＊＊低学年の みなさんへ＊＊

低学年の皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーという人が学校に来ていることを知っていますか？カウンセラーは、みなさんに、困ったことが起きた時に、みなさんのお話を聞いて、一緒にがんばる人です。「いやだな」「かなしいな」「イライラするな」と思うようなことがあったら、おうちの人や先生、それから、スクールカウンセラーにそのことを教えてください。大人が力を合わせて、みなさんを守ります。

＊＊高学年の皆さんへ＊＊

《悩んでいるとき、悲しくて泣いた時、誰かに話をしてスッキリした》という経験、皆さんにはありませんか？カウンセラーは、皆さんが困ったとき、悩んでいるときに、皆さんの話を聞いて、心の中が軽くなるようにお手伝いをしています。

学校では、新しいことが日々起きますね。楽しみなことだけでなく、心配や不安な気持ちが出てくることもあるでしょう。心の中には、いろんな気持ちがあるもの。そのどれも大切なのですが、辛い気持ちを一人で抱え続けると、体の調子が悪くなったり、物事にチャレンジする力が出てこなくなります。

親や先生には言いにくい悩みがあったら、カウンセラーに話をしてみてください。皆さんが、元気に毎日の生活を送れるよう、一緒に考えていきます。



＊＊保護者の皆さまへ＊＊

お子様のご様子について、気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。カウンセリングでは、学校生活上の心配や、親子関係のこと、相談機関で指摘されたことが気になって…など、様々なご相談をお受けしています。

ご相談頂いた内容については、外部に漏れることはありませんが、学校生活上の配慮が必要な場合は、ご相談者と話し合った上、必要事項を学校側にお伝えすることがあります。学校の先生方と協力して対応して参りますので、ご理解とご了承をお願いいたします。

＊＊相談の申し込み方法＊＊

☆担任の先生や教頭先生に「スクールカウンセリング希望」と伝えてください。

(☎：06-6452-0501)

☆相談は1回50分の予約制になります。

水曜日の11:00～17:00（最後の相談枠は16時スタート）の間に相談をお受けしています。

～子どもの様子がいつもと違う時は～

新たな年度が始まり、まもなく1ヶ月がたちます。児童の皆さんは、初めての環境に慣れるために、たくさんの心のエネルギーを使いました。保護者の方も、学校の先生方も、不慣れな環境に戸惑う子どもを安心させたり、新しいルーティーンを身につけさせることに、大変な労力を使われたと思います。どうぞ、連休中は、体を休めたり、リフレッシュをしてください。

さて、子どもは辛いことがあっても、自分からはなかなか言わないものです。気持ちを言葉で表現する力が未熟で、何がストレスになっているのかの理解も曖昧なため、心の不調が体の不調につながったり、問題と思われるような行動につながったりします。どちらにせよ、“いつもとは違う自分”、“みんなと同じではない自分”に、子どもは得体の知れない心細さや、罪意識を持つことが多いです。

子どもが、大人が気になるような行動を起こしている時こそ、叱らず、十分にお話を聞いてあげてください。子どもは、自分一人では、なかなか気持ちや行動の振り返りはできません。大人と一緒に振り返ってあげることで、初めて子どもは自分の気持ちに関心を持てるようになります。

『弱い子』や『悪い子』で終わらせずに、『ちゃんと行動の振り返りが出来た子』、『相談の出来た強い子』に戻してあげましょう。そうして、自分や他者への安心感や信頼感を確かにしていくことが、児童期の心の成長には、非常に大切なことなのです。

