

カウンセラーからの



お便り

おおさかしりついまみやちゅうがっこう
大阪市立今宮中学校

おおさかしりつしんいまみやしょうがっこう
大阪市立新今宮小学校

Vol. 2 2021.04

おおがたれんきゅう もくぜん しんがたころなういるす かんせんかくだい ともな さんどめ きんきゅうじたいせんげん はっしゅつ
大型連休を目前にして、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、3度目の緊急事態宣言が発出され

がまん おも がまん ひび つづ
ました。これまでもたくさんのことを我慢してきましたが、これからも我慢の日々が続きそうです。それは

じぶん いのち まも じぶん まわ ひと きけん め あ ひつよう
自分の生命を守るため、そして自分の周りにいる人たちを危険な目に合わせないために必要なことです。ただ

こわ ひつよう まわ ひと ちか しょうどく おこな かんせんぼうし き
怖がりすぎる必要はありません。周りにいる人たちと近づきすぎないことや消毒を行うなど感染防止には気を

ひび おだ す ころ ー あさき じかん お ひるま かつどう おこな よる
つけながらも日々穏やかに過ごすことを心がけましょう。朝決まった時間に起き、昼間の活動を行い、夜は

ねむ まいにち じぶん き じかん お おな なが かつどう ふあん かん じかん へ
ぐっすり眠る。毎日、自分が決めた時間に起き、同じ流れで活動することで、不安を感じる時間を減らすことが

した ひと いっしょ す じかん すく いま さび かん あ いらいら
できます。親しい人たちと一緒に過ごす時間が少なくなっている今、寂しいと感じたり、会えないことでイライラ

かんが いや きも
してしまうことがあるかもしれません。しかし、できないことばかりを考えると嫌な気持ちになるより、できている

おも かえ すこ じゅうじつ じかん す ふだん ひと かた ほか なや
ことを思い返して少しでも充実した時間を過ごしてください。普段、人とのかわり方やその他のことで悩んで

ひと くる かんが たの かんが
いる人も苦しくなることばかり考えずに楽しくなることを考えてみませんか？

かうんせりんぐるうむ にしかんよんかい おんがくしつ なら かうんせらあ いっしょ かんが だれ
カウンセリングルームは西館4階、音楽室の並びにあります。カウンセラーも一緒に考えます。誰でも

きがる りよう みな はな むだん だれ はな あんしん き
気軽に利用してください。皆さんが話したことを無断で誰かに話すことはありませんので安心して来て

ください。



保護者の皆様

カウンセリングルームは市内在住18歳までの子どもさんとその保護者、その子どもが所属する学校園の先生方にご利用いただけます。開室時間は水曜日の午前10時から午後4時までです。相談を希望される方は学校に空き状況をご確認ください。電話番号は06-6631-2711です。相談の受付窓口は大塚教頭先生(1～6年生)と瀬崎先生(7～9年生)です。直接、もしくは担任等を介してお申し込みください。子育ての悩みなど何でも気軽に話しに来てください。相談内容の秘密は守ります。

＝ スクールカウンセラー 上村美夏 ＝