



# ハート通信



三田市立けやき台小学校 相談室 2023年4月20日 No.1

新年度を迎え、学校中に子どもたちの元気な声が響いています。新しい学年、クラス、先生、友だちとの出会いから、それぞれ新たな気持ちでスタートしていることと思います。

さて、ご家庭でのお子様の様子はいかがでしょうか？新学期が始まり、いろいろな表情を見せているのではないのでしょうか。何か気になることがありましたら、どんな些細なことでも結構です。気軽にご相談ください。今年も心の健康や子育てについて、担任をはじめ、相談室のスクールカウンセラーと一緒に考え、取り組んでいきます。

今年度、相談室のスクールカウンセラーは、角田 圭子カウンセラーです。「ハート通信」では、学期ごとのカウンセリング日をお知らせします。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



スクールカウンセラーの角田圭子（かくたけいこ）です。けやき台小学校6年目です。他には、小児科や高校で勤務している臨床心理士/公認心理師です。子ども達には「学校が楽しくなるように、いっしょに考える人だよ。子どもも相談できるから、なんでも相談してね」と声掛けしています。どうぞよろしくお願いいたします。

子どもたちが不安やストレスを感じる状況は、続いています。ストレス反応は子どもによって異なりますが、例えば、いつもより親にまとわりついたり、不安がったり、ひどくおとなしかったり、怒りっぽくイライラしたりします。多くの場合、このような心理的反応は、周囲の適切な対応で時間とともに改善しますが、なかには睡眠や食欲の問題、行動上の問題が続くことがあります。子育てで気になること、お子さんの発達や学習、お友だち関係への気がかり、ご家族やご自身のストレスやメンタルヘルスなどについて、どのような工夫ができるかいっしょに考えましょう。どうぞお気軽にご相談下さい。

けやき台小学校スクールカウンセラー 角田圭子



## カウンセリング 1学期の予定

4月	25日（火）	
5月	9日（火）	16日（火） 30日（火）
6月	13日（火）	20日（火）
7月	4日（火）	11日（火）



カウンセリングを希望される方は、日時を調整しますので、連絡ください。  
けやき台小学校 教頭 または、  
担当 平田・森本まで  
**TEL 079-565-1950**  
(担任を通じて連絡をしていただいても結構です。)

