

スクールカウンセラーだより



2026年4月 NO. 1

三輪小学校 スクールカウンセラー

美見美香（臨床心理士・公認心理師）

<ごあいさつ>

こんにちは。スクールカウンセラーの美見美香（みいみ みか）です。今年度より、三輪小学校に勤務することになりました。よろしくお願ひします。

1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。そして、新しい学年に進級したみなさん、進級おめでとうございます。新しいクラスのお友だち、新しい担任の先生、新しいことづくしで、ドキドキの毎日なのではないでしょうか？ そんな時は、カラダもココロもとても疲れやすくなります。いつも以上に意識してしっかりご飯を食べて、早めに寝るなど、カラダとココロを休ませてあげてください。もちろん、自分が楽しいと思う事をやり続けることも大事です。でも、やりすぎには注意が必要です。しっかりと時間を決めて取り組んでくださいね。



<カウンセラー自己紹介！>

カウンセラーに「話をしたい、悩みを相談したい」と思っても、どんな人かわからないと相談しづらいと思います。簡単に自己紹介をしますので、私のことを少しでも知ってもらえたらな、と思います。普段は学校（小学校や高校、大学など）でカウンセラーとして働いています。好きなことは食べること（特に大好きな食べ物はラーメン）、本を読むことです。今後、クラスで授業をさせてもらう機会もあるかと思っています。みなさんとお話ができる機会を楽しみにしています。私の仕事はスクールカウンセラーです。スクールカウンセラーは悩みや不安を持っている人がどうしたらいいのか、解決するにはどういう方法があるのかを一緒に考え、乗り越えるお手伝いをします。友だちのこと、家族のこと、将来のことなど、気になることはどんなことでも話をお聞きしますので、気軽に声をかけてください。みなさんとお話できるのを楽しみにしています。





カウンセリングルームのご案内

あんない



なに 何をするとところ？

カウンセリングルームは皆さんのためにあるお部屋です。友達のこと、家族のこと、悩んでいることなどありませんか？そんな時には気軽にカウンセリングルームを利用してみてください。

カウンセリングルームに行きたいけど、どうすればいいの？

★ 児童の皆さんは基本休み時間と昼休みに相談することができます。

★ 「カウンセリングルーム」は玄関と保健室の間にあります。

★ ドアにある表示が「面接中」でなければ、その場ですぐに相談できますが、予約をとりたいたいは、以下の方法で予約してください。

- 1、担任の先生に予約をしてもらう
- 2、スクールカウンセラーに直接予約をする

★1学期の相談予定日★ (※変更になる場合もあります)

4/16 (木)

5/7 (木)、14 (木)、28 (木)

6/4 (木)、11 (木)、18 (木)

7/2 (木)、16 (木)

※相談時間は
基本10時～16時30分



◆◇保護者のみなさま◇◆

はじめまして、スクールカウンセラーの美見(みいみ)と申します。新入生の保護者の皆さま、ご入学おめでとうございます。スクールカウンセラーは児童の皆さんの相談のほかに、保護者の相談も受け付けています。新年度は親子共々、大変疲れやすい時期と言われています。子どもの様子が少し気になる方、家族のこと、どんな相談でも構いませんので、お気軽にご相談ください。

相談ご希望の方は、担任の先生に言っていただくか、三輪小学校 (Tel079-564-4087) までご連絡ください。養護教諭の先生が窓口になっていただいています。ご希望の時間で予約の時間を調整させていただきますが、予約状況によってはご希望の時間での予約が難しい場合もありますので、ご了承ください。相談時間は約50分となっています。問題解決のために担任と連絡をとった方が望ましいと思われる場合は、了解を得てから担任へ伝えることはありますが、秘密厳守を基本としています。気軽にご相談いただければと思います。それでは1年間、どうぞよろしくお願いたします。