

すくーるかうんせらー スクールカウンセラーだよ



令和5年度 名古屋市立豊臣小学校

ジメジメした日が増えてきましたね。今年は愛知県もすでに梅雨入りしましたね。東海地方が5月に梅雨入りするのは10年ぶりだそうです！

運動会の日には程よく晴れて、皆さんが日頃の練習の成果を発揮できるような天気になることを祈っております。

【心と体はつながっている スポーツ心理学】

皆さんは今年の運動会をどんな運動会にしたいですか？スポーツの世界では良い成績を残すための条件として次のようなものが挙げられているそうです。

① 失敗に対して恐れがない ②活動に集中している ③意識しなくても自然とできる

人は同時に二つのことをするのがとても難しいです。頭で考えながら体を動かしているとどうしても動きがギクシャクしてしまい、思うような成果が出せないことが多いです。不安な気持ちや次どうするんだっけ？というようなことを考えるよりも、間違えても良いからとにかく全力で取り組む！という気持ちでのぞんだ方が意外とうまくいったりします。

実は心の中で（運動が苦手だから運動会嫌だな…）と思っている人も、自分なりに目標を設定して（例えば：ケガをしない、友達を一生懸命応援する等）それを達成するのを頑張ってみるのはいかがでしょうか？

たとえば、こんなときにカウンセラーにお話を聞いてもらいにいこう！



お友達と仲直りしたいとき



元気な気持ちになりたいとき



勉強が分かるようになりたいとき

いついるの？どこにいるの？

時間： 8時45分～14時05分（※給食の時間は相談できません）

場所： 職員室と保健室の間にあるお部屋だよ。たまにみんなの授業を見せてもらうこともあるよ！（お話し中の表示があるときは入れません）

お友達といっしょに来てもいいし、一人で来てもいいよ！

分からないことがあったら担任の先生に聞いてみてね！

水曜日（たまに木曜日）に
学校に来ているよ！



～保護者の方へ～

○ご挨拶

こんにちは。スクールカウンセラーの名田 早希^{なだ さき}です。日頃よりスクールカウンセラーの活動にご理解とご協力をいただきましてありがとうございます。

今年度も名古屋市の小学4年生を対象にスクールカウンセラーによる全員面談を 6/14 (水)、6/15 (木) に実施いたします。この学年は、脳が発達するに伴って抽象的な概念の理解や客観視ができるようになることにつまずきやすい「小4の壁」と呼ばれる年代に当たります。早めに児童の心の問題をつかむこと、児童が困ったとき、悩んだ時に気軽に相談できるスクールカウンセラーという存在がいるということを知らせるのが目的です。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

～今まで保護者から相談を受けた例～

- ・ 最近朝学校へ行こうとすると腹痛や頭痛を訴える。
- ・ 学校ではおとなしいが家では暴言を吐いたり暴れたりすることが多い。
- ・ かんしゃくを起こすとなかなか手がつけられない。
- ・ 人ごみを極度に嫌がる、不安感が強い。
- ・ 注意力・集中力が持続しない。
- ・ 大きな音や強い光などに敏感に反応をする。
- ・ 忘れ物が多い。
- ・ 文字を読む・書く・計算する・覚えることが苦手。 など

※カウンセリングでお話されたことは**守秘義務**がありますのでご安心ください。

○相談までの流れ

- ①児童名・相談者・希望日時を明記し教務主任(斉藤)へ提出
- ②その後カウンセラーと日時調整
- ③決定した日時をお知らせ



～当日予約の場合～

予定が空いておりましたら大丈夫です◎ 教務主任まで電話でご連絡ください(Tel: 052-481-3166)

○今後の来校予定と相談時間

1 学期 6/7 (水)、6/14 (水)、6/15 (木)、6/21 (水)、6/28 (水)、7/5 (水)、7/12 (水)
時間 ① 8:45～ 9:25 ② 9:40～10:20
③ 10:40～11:20 ④ 11:35～12:20
⑤ 13:25～14:05 【1回 40分程度】

カウンセリング申し込み用紙

豊臣小学校

児童名 (年 組)
相談者 ()

希望する日時

月 日 () 時 分 ～