

カウンセラー便り

令和 7 年 4 月 16 日



臨床心理士の**田邊裕樹(たなべゆうき)**です。昨年度に引き続き、若宮小学校でスクールカウンセラー（SC）として活動します。よろしくお願いします。

新しい環境での生活や、新学年での生活が始まり、2週間ほど経ちましたね。慣れてきましたか？4月は生活環境や人間関係の変化もあり、ストレスを溜めてやすい時期です。カウンセリングの場で語ってみるのはいかがでしょうか。

自分が思っていること、考えていることを語れないことが続くと、やはり心に大きなダメージを与えてしまいます。それが原因で「こころの風邪」になりやすくなります。風邪を引いたら病院に行ってお薬をもらって治しますよね。カウンセリングで言う「お薬」とは「語ること」です。

「カウンセリング」を利用した児童生徒・保護者から「家族・友達には言えないことを話せたことで、気が楽になった」と語られることが多いですが、それだけでなく、「自分の考えが整理できた」「自分の気持ちに気づくことができた」ということも話されます。中には「自分の好きなことを話してスッキリした」と言って教室に戻っていく児童生徒もいます。困っていることや不安に思っている事があれば、ぜひお話を聴かせてください。



SC が若宮小学校に来る日

<1 学期>

4月23日（水） 5月7日（水） 6月4日（水） 7月2日（水）

<2 学期>

9月3日（水） 10月1日（水） 11月5日（水） 12月3日（水）

<3 学期>

1月14日（水） 2月4日（水） 3月4日（水）

※原則、水曜日の9：45～16：30に活動しています。日程は、変更になる場合があります。

※面接予約：教頭・養護教諭・担任等に面接希望の旨をお伝えください。時間調整致します。

【若宮小学校 TEL：079-426-0862】