



スクールカウンセラーだより

令和2年度 冬号

スクールカウンセラー 梅村紀子

保護者の皆様へ

3学期が始まりました。今年の冬は一段と寒いですが、皆さまお変わりないですか？寒い時はいつも体のどこかに力が入っていて、肩こりになる方もいらっしゃるかもしれませんね。こんな時、皆さんはどのような事をするとホッと肩の力が抜けますか？温かいこたつに入った時、お風呂にチャポンと入った時、おいしいお茶の香りを嗅いだ時、好きな音楽を聴いた時…。こういう時にホッとするものがいくつかあるといいですね。寒い時だけでなく、不安や心配な事があると私たちの体は緊張します。そのような時にホッとできることをすると身体の緊張がほぐれて心も穏やかになります。お子さんは、日ごろどのようなものを心地よいと感じ、どのような事でホッとされているのでしょうか。冬は家の中でお子さんと過ごす時間も多いかもかもしれません。機会があれば、お子さんとお話してみてもいいのではないでしょうか。

*3学期の相談室のスケジュール

相談日：毎週火曜日

時間：10時～16時

（相談時間は、1回あたり約45分
を目安にしています）

1月	12日、19日、26日
2月	2日、9日、16日、 <u>22日</u>
3月	2日、9日、16日、23日

※2/22のみ月曜日となります

*相談場所

南小学校の相談室（保健室の隣）

*連絡先

予約制です。南小学校の小川教頭先生へお申込み下さい。

電話（南小学校）0561-73-1320

スクールソーシャルワーカーのご紹介

スクールソーシャルワーカーの宮本早苗さんをご紹介します。南小には火曜日の午前中に来校されています。スクールカウンセラーとスクールソーシャルワーカーは、必要に応じ連携して対応させていただいています。カウンセラー・ソーシャルワーカーのどちらでも結構です。お気軽にご相談いただけたらと思います。

