

芝浦小学校 スクールカウンセラーだより

児童のみなさんへ

ごにゅうがく、ご進学おめでとうございます。

せっかく新しいクラスが決まり、あらたな気持ちでがんばろう！と思っていたこの4月に新型コロナウイルス感染症の感染症感染防止のため、学校のお休みが続いています。日本全体や世界が、このはじめてのことに驚き、戸惑い、毎日毎日、対策を考え、実行しています。大人たちも、「明日はどうなるんだろう？」と不安な日々を送っています。このように先のことがわからない状況では、心のゆとりがなくなり、ちょっとしたことで不安になったり、イライラしたり、暗い気持ちになったりします。

「新型コロナウイルス感染症感染防止のため、おうちで過ごしましょう。」と言われていますが、「暗い気持ちで過ごしましょう。」「活動するのをやめましょう。」というわけではありません。おうちの中で、いつも通り楽しく、やりたいことをやって過ごしましょう。毎朝、起きたら、朝日を浴びてください。夜は、空を見て、月や星を見ましょう。勉強もしましょう。楽しいことを考え、笑いましょう。そこにはいつも通りの毎日があります。

それでも、心配なことや不安なことは次々とやってきます。そうした時には、誰かに話をし、はりつめた心をゆるめてあげましょう。スクールカウンセラーは、学校であなたからの電話を待っています。友達のこと、学校のこと、おうちのこと、これからのこと、なんでも大丈夫です。お話しした内容は誰にも言いません。安心して、電話してきてください。

保護者のみなさんへ

ご入学、ご進学おめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、ご自宅で勤務されている方も多いと思います。お子様の休校に伴い、家庭内で過ごし方も、それぞれ工夫されていることでしょう。家族とはいえ、かわりが濃密になると、息苦しさを感じることもあるかと思います。また、先の見通しが立たないことやお子様の今後に不安を感じる方もいらっしゃると思います。

そういうとき、家族ではない、別の人と話をするだけで、心の緊張が解け、すーっと楽になることがあります。スクールカウンセラーは、学校で保護者のみなさまからの相談を電話で受け付けております。お話の内容は、秘密を厳守いたしますので、お気軽にお電話ください。お電話をお待ちしています。

カウンセラーとの電話相談の時間

学校Tel 03-3451-4992

○スクールカウンセラー小松利恵子

毎週木曜日 4月5月の勤務予定 4月 9/16/23/30日 5月 7/14/21/28日 9時～16時

○スクールカウンセラー河村康子

毎週金曜日 4月5月の勤務予定 4月 14/23日 5月/8/15/23/29日 9時～16時

○スクールカウンセラー眞田加代子

毎週月・火曜日 4月5月の勤務予定 4月 14/21/28日 5月 12/18/19/26 9時～16時