

そうだしつ 相談室だより

令和4年 5月
港区立芝浦小学校
校長: 濱尾 敏恵
スクールカウンセラー:
上田 香織(都)
河村 康子(都)
泉森 優里(区)



しばうらしょうがっこう
芝浦小学校のみなさんへ

1年生のみなさん、芝浦小学校へのご入学おめでとうございます。

2年生から6年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。

スクールカウンセラーの上田香織、河村康子、泉森優里です。

泉森先生は今年から芝浦小学校に入りました。趣味は猫と遊ぶことです。

芝浦小のたくさんの子供たちとお話できると嬉しいです。どうぞよろしく願います。

ゴールデンウィークも明け、新しい生活にも慣れてきた頃でしょうか。

4月は新しいお友達、新しい先生、新しい環境など、新しいことがたくさんある学校生活の中で、目の前のことに取り組むことに必死だった人もいるかもしれません。

ゴールデンウィーク明けの5月はその緊張がほどけてしまいやすい時期です。急にやる気が出なくなったり、身体のだるさを感じたり、学校に行きたくなくなったりする人がいるかもしれません。これを「五月病」と呼びます。「五月病」は誰にでも起こりうることです。このような状態になったときには以下の4つのことを試してみましよう。

① 自分の好きなことをする

本を読む、スポーツをする、お絵描きをする、散歩をする、動物とふれあうなど自分の好きなことを自由に取り組める時間をもちましよう。

② 人に相談をする

家族や友達や先生、スクールカウンセラーなどの信頼できる人に相談してみましよう。一緒に考えてくれる人がいると何かよい解決策が見つかるかもしれません。

③ 十分な休みをとる

無理をせずなるべくリラックスすることを意識ましよう。いつもより早く寝て、寝る時間をたくさんとることも大切です。

④ 生活習慣を整える

早寝早起き、朝昼晩の3食しっかり食事をとる、運動をするなど規則正しい生活を送りましよう。

この1年間、楽しい学校生活が送れるように気持ちも整えていましようね。

保護者の皆様へ

芝浦小学校スクールカウンセラーの上田と河村と泉森です。泉森は今年度新たに着任いたしました。私たちスクールカウンセラーは、お子さんの勉強のこと、友達関係のこと、また、ご家庭での心配事など、様々な相談を受け付けております。小学校6年間は家庭から社会に出ていくための土台を作る大切な時期です。お子さんの個性や能力を大切に、楽しい学校生活を送ることが将来につながっていきます。今後の学校生活についてのご不安や、何か気になることがございましたら、どんなことでもお気軽にご相談ください。大切なお子さんの成長と一緒に考えていきたいと思っております。

	泉森 優里	上田 香織	河村 康子
曜日	月曜日(4月～7月) 火曜日(10月～3月)	木曜日	金曜日
5月	11日(水)、16日、 23日、31日(火)	2日(月)、12日、19日	2日(月)、20日、27日
6月	6日、13日、20日、 29日(水)	2日、9日、16日、23日、 30日	3日、10日、24日
7月	4日、11日、20日(水)	7日、14日	1日、8日、15日、
9月	5日(月)、14日(水)、 21日(水)、27日(火)	8日、15日、22日、29日	2日、9日、16日、27日(火)
10月	4日、11日、18日、 20日(木)、25日	6日、13日、20日、27日	7日、14日、20日(木)、28日
11月	1日、8日、15日、 22日、29日	2日(水)、10日、17日	4日、11日、18日
12月	6日、13日、20日	1日、8日、15日、22日	2日、9日、16日、23日
1月	10日、17日、24日、31日	12日、19日、26日	13日、20日、26日(木)
2月	7日、14日、21日、28日	2日、9日、23日	3日、10日、17日、24日
3月	7日、14日、20日(月)	2日、9日、16日	3日、10日、17日

相談の予約について

電話番号:03-3451-4992

相談時間 9:00～17:00

カウンセラーの出勤日にお電話をいただくか、副校長、担任にお申込みください。