そうだんしつだより

令和８年11月2日
世田谷区立若林小学校

じどうの皆さんへ

学校生活は楽しいことばかりではなくて、色々と困ったことにも出会うと思います。友達づきあいで苦労している、勉強が分からなくなったということは誰にでもおこる可能性があります。こういった困ったことは、意外と大きなストレスです。困ったことは、自分自身の成長につながる面がありますが、辛い思いが大きくなると自分の成長するためのエネルギーが足りなくなるかもしれません。だからこそ、困ったことが起きたときはストレスをためないようにすることが大切です。ストレスをためないためには、いろいろなストレス解消方法がありますが、今回は「自分の気持ちを聞いてもらう」という方法を紹介します。

人に気持ちを聞いてもらうと、安心できたり、元気が出たり、よく考えられるようになったりします。どんな人も、人に気持ちを聞いてもらって分かってもらえると、心が整理されて、気持ちが落ち着いてきます。もちろん、人に気持ちを聞いてもらうだけでは、困ったことは解決しません。でも、元気になってよく考えられるようになれば、困ったことの解決に近づきます。そのため、ストレスを感じているときには、人に気持ちを聞いてもらうことがお勧めです。

困ったことがあるときや、ストレスを感じているときは安心できる人に気持ちを聞いてもらうとよいです。誰に話せばよいか分からないときは、スクールカウンセラーに話しに来てください。

☆相談室の予定表☆

月	火	水	木	金	土	日
2	3	④	⑤	◇6	7	8
9	⑩	⑪	12	◇13	14	15
16	⑰	18	19	◇20	21	22
23	24	25	㉖	◇27	28	29
30						

月	火	水	木	金	土	日
	①	②	3	◇4	5	6
7	⑧	⑨	10	◇11	12	13
14	⑮	16	17	◇18	19	20
21	㉒	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

◯ ・・・・・・・ 区カウンセラー　　◇ ・・・・・・・ 都カウンセラー

保護者の皆さま

２学期も折り返しを過ぎ、秋が一段と深まってきました。お子さんの身体と心の調子はいかがでしょうか。学芸会の練習が本格的に始まっており、お子さんも疲れやストレスが溜まりやすくなっているかもしれません。お子さんは大人と違い、自分に合っているストレス発散方法を見つけることが難しいため、大人のフォローが必要な場面も多くあります。

お子さんがイライラしている時、疲れている時の様子を観察し、それぞれに合った方法を見付けていただけたらと思います。例えば、イライラすると物に当たる・地団太を踏むタイプのお子さんには、性質が異なる「読書」等をすすめても発散することが難しい場合が多いです。このような場合は、トランポリンや縄跳びを跳ぶ・粘土を力いっぱい捏ねたりする等、体を使ったり力を込めたりできる発散方法がマッチしやすいです。日ごろのお子さんを観察しながら、適した発散方法を見付けてあげられるとよいかもしれません。上手くいかないときはスクールカウンセラーと一緒に考えていくことができます。お気軽にご相談ください。

○●

お子様のことで気になることや心配なことなどありましたら、どうぞお気軽にご連絡ください。
「相談というほどではないけど、話したいことがある」といったこともお聴かせください。お子さまを理解して、どのような対応をしていけばよいのか、一緒に考えさせていただきます。
＊この電話はカウンセラーのみが使用しています。開室日でも、面談中や席を外しているときは留守番電話になっています。その場合はメッセージに**クラス、お名前、ご連絡先**を録音してください。こちらから折り返しご連絡いたします。なお、急な予定変更もありますのでご了承ください。

○●