

## スクールカウンセラーだより

2021. 5月

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの正田（しょうだ）です。  
今年度も とよの町の小学校をまわっていきます。  
学校で会ったときはぜひ<sup>こえ</sup>声をかけてくださいね。  
（なふだに“おすし”のイラストがあります。それがめじるしかも…？）



さて、あたらしい学年になって、一か月がたちましたね。生活にはなれてきましたか？

あたらしい生活は、わくわくもするし、きんちょうもすると思<sup>おも</sup>います。

そんな生活はこころやからだがつかれやすくもなります。

ごはんをたべて、たくさんねむって、からだをうごかしましょう。

なにかこまったことがあったら、まわりの大人（たとえば、先生、<sup>かぞく</sup>家族）に相談<sup>そうだん</sup>してみましょう。

もちろん、スクールカウンセラーにも相談<sup>そうだん</sup>できます。

ともだちのこと、べんきょうのこと、きょうだいやかぞくのこと、じぶんのきもちやからだのこと、しんぱいなことをはな<sup>はな</sup>しにきてくださいね。どうしたらいいか、いっしょにかんがえます。

いっしょにお話<sup>はな</sup>したり、えをかいたりしながらすごせたらなとおもいます。

スクールカウンセラーに相談<sup>そうだん</sup>したいときは、学校の先生につたえてくださいね。

### <保護者の皆様へ>

お子さんのことなどで、ご心配なことがありましたら、遠慮なくご相談ください。

お話を聞いて、一緒に解決する方法を考えていきましょう。

学校の先生方と協力しながら、保護者の皆様のお力になれると幸いです。

