

あんない カウンセリングのご案内

2021年4月

伊丹市立鴻池小学校

スクールカウンセラー

なかもと まみこ
中本 真美子

保護者の皆さま

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しいことの始まりは、わくわくドキドキの楽しい気持ちの反面、不安や心配も伴うものです。ましてや、コロナ禍のこのご時世では、不安感や思うように活動ができない不満などで、いろいろな不安などが知らぬ間に心にたまって疲れておられることはないでしょうか。

新しいことに対しては、「慣れる」「状況をつかむ」ことは大切で、お子さんが新しい「クラス」「友達」「先生」「勉強」等に慣れ、ペースをつかむまでは、お子さんとの対話などを通して、徐々に、お子さんと一緒に状況をつかんでいける（知る・慣れる）よう、焦らずお過ごしください。

しかし「なかなか思うようにいかない」「どうしたらいいかわからない」「ネットを見てもうまくいかない」「人には家のことが言えない」など、子育てには正解がなく、戸惑いやしんどさを感じられることもおありかと思います。

そんなときに心の中に生じる「不安」「戸惑い」「怒り」「悲しみ」「理解できなさ」等の様々な感情を、我慢したりひとりで抱え込んでしまうと、かえって苦しみや行き詰まりにつながる場合もあるかもしれません。

「こんなことを相談してもいいかな」等というお気持ちでも、よろしければどうぞ一度、ご相談下さい。保護者の方々のお困りやしんどさを吐き出して頂いたり、子どもさんのことを見つめていく中で、少しでもこころの元気や力を得て、子育てのヒントや手がかりを一緒に見つけていけたらと思います。

（相談内容のヒミツは守ります）

カウンセラーの紹介 スクールカウンセラー 中本 真美子（なかもと まみこ） です。

（今年度）4月から、鴻池小学校のスクールカウンセラー（SC）として、火曜日に相談活動をさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。実は、4年前（5、6年生が1、2年生の頃）にも鴻池小学校のカウンセラーでした。（以前お逢いしたことのある方々・・・お久しぶりです）

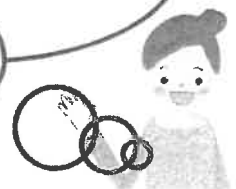
3年間、西宮の小学校で様々なご相談や経験や出会いを通じて学んで参りました。これまでの経験を活かして、これからまた、みなさんと一緒に考え、お子さんのご成長のお手伝いをさせていただきたいと思います。よろしくお願いいたします。

じどうのみなさん

カウンセラーの なかもと まみこ です。

こまったり、いやなことがあったり、こころのげんきがないとき
など、おはなしをしたり、いっしょにかんがえたいでしょう。
かようびにがっこうにいます。

そうだんしたいときは、たんになのせんせいにつたえてくださいね。



これまで 小学校のスクールカウンセラーとして ご相談をお受けしてきたことは、

◎ お子さんの 学校のこと

「学校に行きにくい」「落ち着きがない」「教室でのトラブル」「勉強についていけない」「友達とうまくいかない」「友達ができない」「発達凸凹がある」「発達障害なのでは…」「体の不調を訴える」「チックがある」「トラブルが多い」 など

◎ お子さんの 家でのこと

「宿題をしない」「言うことを聴かない」「爪かみ・夜尿」「暴力をふるう」「親子関係がうまくいかない」「気になる行動がある」 など

◎ 子育てをしている保護者、ご自身のこと

「子育てに自信がない」「子どもを叩いてしまう」「保護者同士のつきあい」、
保護者の方、ご自身の体調不調や気持ちの整理、こころに引っかかっていることなど
その他のご相談でも結構です。 お気軽にご相談ください。



スクールカウンセラーへの相談のしかた

- ◎ 予約制になります。 （当日や急でも、予約が空いていたらお受けします）
- ◎ 予約の取り方 *担任の先生・教頭先生等に 連絡帳や電話などで希望の日程や時間を連絡
 *火曜日のカウンセラーの勤務日に、学校に電話か、カウンセラーに伝える 等
- ◎ 予約をした日時に、直接、カウンセリングルーム（職員室の隣の会議室）にお越しください。
- ◎ 相談された内容は秘密にします。（担任の先生とお話をする場合もありますが、細かい内容は伝えません。）
- ◎ 相談に来られたことも、カウンセラーから他の人に言うことはありません。

相談日

火曜日（10:00～16:30）

※前年度とは曜日が変更されています。月→火

1学期の相談日

5月：11日(火)、18日(火)、25日(火)

6月：1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)

7月：6日(火)、13日(火)