

♪こころ♪だより

令和2年5月

栄南小学校

スクールカウンセラー 伊藤 陽香

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの伊藤陽香（いとうはるか）です。昨年さくねんど度に引き続き栄南小学校を担当します。よろしくお願いいたします。

<スクールカウンセラーってなに？>

スクールカウンセラーとは、こころの専門家です。「お友達と上手くいかない」「学校で過ごすのがつらい」「何だかわからないけど悲しい」など、困ったこと、悩みを一緒に考えて解決策を探すお手伝いをする先生です。一人で困ったことを抱え込まずに、気軽に話しに来てください！

心のお手入れ

していますか？



また、困ったことだけでなく「楽しかったこと」「うれしかったこと」「できるようになったこと」など、どんなことでもいいので、どんどん話しに来てくださいね！

<保護者の皆様へ>

お子様のことで気になることがあるときは、お気軽にご相談ください。発達心配、お子様への接し方や体の不調（病院に行ったが体に異常はないと言われた）など、相談にのります。

○ご予約方法

栄南小学校まで「カウンセラー相談希望」と連絡を入れてください。日時を決め、相談にのります。相談日は原則下記予定となります。



<1学期の予定>

5月14日 11:30~16:30

7月3日 13:30~16:00

6月4日 11:30~16:30

6月12日 09:30~16:30

※予定は変更することがあります。詳細はお問い合わせ下さい。

担当：栄南小学校 教頭 河村 電話：0567-68-8015

<プロフィール>



伊藤 陽香 (いとう はるか)

スクールカウンセラーとして、^{やとみしない} 弥富市内の小学校を5校巡回しています。また、^{みえけん} 三重県の^{しりつ} 私立の^{ちゅうこういっかんこう} 中高一貫校でもスクールカウンセラーをしています。

^す 好きなことは^{がっき} 楽器 (クラリネット・ピアノなど) を^ひ 弾くことと^{こうさく} 工作です。

みなさんの
1♡げんき!? ストレス度チェック!!

スタート
START
はい → いいえ →

あさ 朝、気持ちよく
おきられる!
おは よう!

まいにち 毎日が楽しい!
HAPPY!
リン

すぐカ—ツとしたり
イライラする!

かたがこる!

べんぴやげりを
くりがえす
う—ん

なんでも 寝いほうに
かんがえてしまう
どうせ どうせ

夜 なかなか
ねむれない
ギン

このごろ
食べたくない
おなか すかない

なぐを やっても
すぐにつかれる!

気分が 軽くなる
ことが 多い!
ほけんしつ
いこうよ!

友達と 話すのが
めんどうくさい
ごめん!

元気いっぱい!
あか げんき
いつも明るく元気なあなた!
その ちょうし!!

ちょっとおつかれ?
たまには ゆっくり休んで
リラックス!

SOS!
なやんでいるなら だれかに
ほな 話してみて!
らくになるかも...