



## スクールカウンセラーだより No.2

令和6年8月19日  
スクールカウンセラー 白井久美子

### 今伊勢小学校のみなさんへ

今伊勢小学校のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの白井久美子です。  
もうすぐ夏休みがおわり、学校がはじまります。この夏休みはどんな夏休みだったでしょうか？残りの夏休みをどのようにすごしますか？楽しかった思い出は心のエネルギーになります。心にのこる楽しい思い出をいっぱいつくて、2学期からの学校生活を迎えましょう！



### スクールカウンセラーって、どんな先生？

スクールカウンセラーは心の専門家です。友達や家族に話せなくて悩んでいること、心配なこと、人に話してみただけで解決しなかったこと、理由はわからないけれどもやもやすることなど、ぜひ相談室でお話を聞かせてください。自分のことをだれかに聞いてもらえると、気持ちが整理できて、すっきりします。そうやって悩みを解決できていくと、これまでよりももっと自分に自信がわいてきますよ。みなさんが笑顔で元気に学校生活を過ごせるようにお手伝いをさせてくださいね！相談室でスクールカウンセラーとお話をしてみたい人は、担任の先生を通して予約をしてください。

### 心とからだを元気にする方法

みなさんは普段たくさん笑っていますか？“笑顔”は心にも脳にもとてもいい効果があります。「笑顔は“ストレスを減少させるホルモン”と“幸せホルモン”を分泌させる」「笑顔1回で、チョコバー2000個分に相当する脳への刺激がある」「1回の笑顔で、25000ドル(約275万円)を受け取るくらいの脳への刺激がある」という研究があります！ぜひ笑顔を心がけて過ごしてみてくださいね。

### 2学期のスクールカウンセラーの先生がきている日

9月12日(木)・10月1日(火)・10月7日(月)・10月31日(木)・12月12日(木)です  
9:00～16:00までいます。

学校で会ったら、ぜひ声をかけてくださいね！みなさんと会えるのを楽しみにしています。

## ◆◆◆ 今伊勢小学校に通う児童をお持ちの保護者の皆さまへ ◆◆◆

### スクールカウンセラーの相談についてのご案内

今伊勢小学校を担当しております、スクールカウンセラーの白井久美子(しらい くみこ)と申します。どうぞよろしくお願い致します。

今伊勢小学校には相談室が設置されています。この相談室は本校の児童および保護者の皆さまがご利用いただける場所です。主に、お子さんの生活の問題(学校への行き渋り、いじめ、勉強など)や、お子さんの育て方、お子さんとの接し方などのご相談を受け付けております。相談内容は上記以外でも結構です。保護者の方と、もしくはお子さんと一緒にお話を聞かせていただき、少しでも心が楽になるようにお手伝いができたらと思います。

### スクールカウンセラーについての Q&A

Q1. どんな相談でも大丈夫ですか？

A1. 基本的にはどんなご相談でも受け付けております。相談内容については他機関を紹介させていただくこともあります。お困りの事柄について、どうしたら良い方向に向かうのか、一緒に考えていけたらと思います。

Q2. 相談したことの秘密やプライバシーの保護は大丈夫ですか？

A2. カウンセラーの職業倫理には守秘義務というものがありますのでご安心ください。

Q3. 相談室の場所は？

A3. 南舎2階の相談室ですが変更する場合がありますので、職員玄関にある案内板をご覧ください。わかりにくいときは職員室へお立ち寄りください。ご案内いたします。

### 申込の仕方

学校までお電話または担任の先生に「スクールカウンセラーの相談の申込をしたい」とご相談ください。

電話:28-8719(今伊勢小学校)

