# スクールカウンセラーだより

令和６年１月発行

北区立岩淵小学校　校長　野尻　史子
スクールカウンセラー　神谷　功・今村　誠

§児童のみなさんへ

冬休みが終わり、また学校生活が始まりましたね。「早く友達に会いたかった！」「もっと休みが続いてほしかった～」など、いろんな人がいると思います。長い休みの後は「早起きに戻すのが大変…」という人がいます。すっきり起きるための方法をいくつか紹介するので、ぜひ試してみてください。冬でも朝から元気に登校するみなさんに会えるのを楽しみにしています！

**①朝日を浴びる**

太陽の光を浴びると、脳が「朝だ！」と気がついて体内時計が目覚めモードになります。カーテンと一緒に窓も開けて深呼吸してもいいですね。電気よりも太陽の光がおすすめです！

**②少し体を動かしてみる**

布団の中で手をグーパーしたり、足を左右にパタパタゆらしたりするだけでも、血流が回って、体が活動する準備を始めます。

**③朝の楽しみを用意しておく**

朝起きて「□□をしよう！」と思うと、脳が活性化して、目覚めモードになります。前日の夜の楽しみを朝に残しておいたり、朝起きたからこその楽しみ（朝ご飯とか！）を見つけられると！

**④早寝をして、質の良い睡眠をとる**

上の①～③の方法を使っても、寝る時間が遅いとどうしても眠さは残ります。どうしたら早寝ができるか知りたい人は、カウンセラー室に聞きに来てください。

☆箱庭を作ってみませんか☆

相談室でも箱庭を作って遊べるように準備をしています。
箱庭は、砂の敷かれた箱の中に、好きなアイテムを置き、自分の好きな世界を作って楽しむ遊びです。自分を振り返ったり、自分の気持ちを整理したりするのに、役に立つこともあります。
今は砂だけですが、砂で遊ぶことができます。砂に触れるだけでも、楽しいですよ。
箱庭の箱は、主事さんに作っていただきました。
中に置くアイテムは、今後、そろえていく予定ですので、期待していてください。

## §保護者のみなさまへ

冬休みが明け、新年度に向けて子どもたちがまた一つ大きく成長するまとめの時期になりました。目標とのギャップは目につきやすいですが、ぜひ「今年度できるようになったこと」、「今年度頑張ったこと」もたくさんご家庭でお話してください。安心して、楽しい気持ち・嬉しい気持ちで、次の目標にチャレンジしていただけたらと思います。お子様の学校生活や日常の様子で気になることがありましたら、些細なことでもお気軽にご相談ください。

相談室に箱庭を置くことになりました。ただ、今は箱の中に置く、アイテムがありません。もし、ご家庭に、お子さんが小さい頃に使って遊んだおもちゃで、今は使わなくなってしまった、小さな置物（人形、建物、車、植物など）がありましたら、ご寄付いただけないでしょうか。

＊カウンセラーには守秘義務があり、ご相談内容を許可なく外部に伝えることはありません。

**スクールカウンセリングのご案内**

場所…教育相談室（2階、ランチルームの隣）
お申し込み方法…電話 or 相談申込書（下の相談申込書に記入後、担任などの教員にお渡しください）
※休み時間は児童の相談を優先させていただきますので、ご了承ください
電話…岩淵小学校　担任、副校長まで　03-3901-2950
今村スクールカウンセラーまで（火 09:00～16:30）090-8463-8572
※担当 SC のご希望がある場合は、その旨をお伝えください。特にご希望がなければ、こちらで担当を決めさせていただきます。

1月、2月、3月のカウンセラー来校日

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 今村 | 1月 | 9日（火） | 16日（火） | 23日（火） | | |
| | | | | | | |
| | 3月 | 12日（火） | 19日（火） | | | |
| 神谷 | | | | | | |
| | 2月 | 1日（木） | 8日（木） | 15日（木） | 22日（木） | 29日（木） |
| | | | | | | |

――――――――――――――――――――きりとり――――――――――――――――――――

スクールカウンセラー相談申込書

年　　組　　児童氏名　　保護者氏名

電話番号（連絡先）

希望日時　　月　　日　　午後・午前　　時頃
※日程は調整してからご連絡いたします。