

児童の皆さま

渋谷区立加計塚小学校校長 近藤新太郎
都スクールカウンセラー 長嶋 宏美
区スクールカウンセラー 須藤 みか



スクールカウンセラーだより

皆さん、もうすぐ春ですね。ご卒業やご進級、おめでとうございます。さて、前のおたよりで皆さんには、自分が気持ちよく過ごすための「セルフケア（自分助け）」の方法についてお話をしました。好きなことや人、場所をたくさん見つけられましたか？

今日は、そんな「セルフケア（自分助け）」をいつ試してみるといいか、一緒に考えてみましょう。皆さんは「ストレス」という言葉を聞いたことがありますか？例えば雨が降っている、テストがある、ゲームができない……こんな私たちにふりかかってくるさまざまな刺激を「ストレス」と言います。大切なのは、ストレスも、ストレスへの反応も、小さくて早いうちに気がつくことです。

ストレスへの反応にはどんなものがあるか、下の表に書いて試してみてください。反応に気がつけば、あとはストレス反応を受け入れたり、反応を増やしたり、「セルフケア（自分助け）」の方法を試したりすることで、どんどん自分を上手に助けることができるようになりますと言われています。もっと詳しく知りたい人や、なんとなく話したいなあ、と思った時は、引き続き気軽にカウンセラーに声をかけてください。相談ポストのお手紙や先生・おうちの方に伝えてもらっても大丈夫です。

引用文献：イラスト版 子どものストレスマネジメント 自分で自分を上手に助ける45の練習 伊藤絵美（2016）合同出版

| 自分にふりかかったストレス | どんな行動をとるかな？（ストレス反応） |
|----------------------------|---------------------|
| ① トイレに入って、トイレットペーパーがなかった！ | |
| ② 友達に誰かの悪口を聞かされた | |
| ③ 親に「宿題しないと自由時間を減らすよ」と言われた | |
| ④ 知らない人に「どうぞ」とアメをもらった | |

このお手紙は、1階のPTA室のとなりのレターボックスに印刷したのものも置いてあります

相談室の開室曜日



須藤 みか（区スクールカウンセラー）

第1・第3月曜日10時～16時半



長嶋 宏美（都スクールカウンセラー）

金曜日 9時～17時