

相談室だより No. 4

令和4年2月



渋谷本町学園 統括校長 斉藤茂好
スクールカウンセラー
本多千賀子・小井土園枝・平野正巳

新しい年になったと思ったらもう2月。「1月行く、2月逃げる3月去る」の言葉通り時間の速さにびっくりしています。学年の総まとめの時期に入ります。まだまだ大変なことがありますが、それぞれ悔いのない時間の過ごし方ができればと思います。2月の別名は「光の春」、寒さの底にありながら希望を感じさせる言葉です。春はもうすぐです！

(本多)

相談室とは・・・

どんなことでも、聞いてほしいことがある時にカウンセラーにお話しできる場所です。

不安なこと、心配なこと、相談したいことがあったら、訪ねてきてくださいね。

相談方法

- ① 相談室での面談、②電話相談

相談の予約をする方法

- ① 相談室に直接来て、「相談したい」とカウンセラーに伝える。
- ② 担任の先生や養護教諭に「相談したい」と伝え、予約してもらう。

相談室の場所

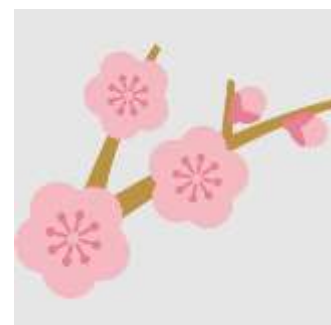
保健室脇の廊下を入ったところにある、「教育相談室」です。

☆相談室に来た時は扉をノックし、返事を聞いてから入ってください。

相談できる時間

8時30分～16時45分

☆相談時間は先生やカウンセラーと話して決めましょう



保護者の皆様へ ～相談室のご案内～

相談室では、保護者の方のご相談もお受けしております。お子様のことで気にかかることがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。一緒に考えていきたいと思っております。

相談室のご案内

【開 室 日】月曜日、水曜日、金曜日

【時 間】8時30分～16時45分

【場 所】① 正門を通り、昇降口から入ります。
② 2階に上がり、保健室脇の廊下に入ると「教育相談室」があります。
※ 分かりにくい時は昇降口受付でお尋ねください。

【予約方法】・ 担任の先生、養護の先生を通して予約できます。
・ 直接相談室に来室して、あるいは電話にて予約ができます。
※ お電話の場合、学校電話番号（03-3373-3203）にかけていただき、
カウンセラーを呼び出してください。（勤務日のみ）

☆ お電話でのご相談もお受けしています。

2月

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	1	2	3	4	5

3月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

青：平野、緑：小井土、黄：本多の勤務日です。

2月25日、3月18日は本多と平野が勤務します。

児童・生徒の皆さん



後期も後半になりました。2月、3月は進級や進学という次のステップに向かう時期ですね。コロナのオミクロン株の感染者数が増えている中、前向きでいることに疲れることがあるかもしれません。

そんな時、気持ちを引き上げ、前向きになるための方法を3つご紹介します。

1点目は、身体を温める、ラジオ体操のように①両手を上にあげて思いきり伸びをして深呼吸②両腕を左右に大きく開いて深呼吸をする、意識的に空を見上げる、など身体を使う方法です。

2点目は、「机の上を整理する」「教科書を見やすくそろえる」など環境を整えてみる方法です。

3点目は、「しなければならないことをまず10秒してみる」というように自分に働きかけてみる方法です。

(実はこれ、やる気スイッチを入れる方法でもあります!)

いろいろ試してみて自分に合う方法を見つけてみませんか。

(小井土)



保護者の皆様



今回のトピック「成長と発達に合わせて」

小学校・中学校時代は子どもの成長が著しい時です。子どもの成長に合わせて親も子どもへの対応を変えていく必要があります。

渋谷本町学園の初等部の年齢では、あるべき姿を親が行動で示したり言葉で指示したりすることで、子どもは社会的行動を覚えていきます。中等部の年齢あたりから、親には、子どもの意思を尊重する姿勢が求められてきます。

このあたりの転換が大人にとって難しいところで、中等部となった子どもに対して指示的態度を崩さずにいると、「反抗」と「叱責」の応酬を繰り返すという悪循環に陥りがちです。

中等部や高等部の年齢では、子どもの意思を尊重しながら、適切なフォローをしていくという親の姿勢が必要になってきます。

子どもの発達・成長のスピードはそれぞれです。子どもの成長の状況によって対応法は違いますので、お悩みの時はどうぞカウンセラーをご利用ください。

(小井土)