

そう だん し つ
相談室だより NO. 2

令和 5 年 9 月

渋谷本町学園 統括校長 清野 正
スクールカウンセラー

旭未可子・小井土園枝・臼井美和・山邊沙欧里

夏休みが明けました。みなさんはどんな夏休みを過ごしたでしょうか？久しぶりにお友だちや先生に会えてうれしかったり、お休みが終わってしまって悲しかったり、いろいろな気持ちが心にあるのではないのでしょうか。

長い休み明けは、生活リズムを取り戻すのが大変ですね。無理せず休み休み、自分のペースを取り戻していきましょう。

(旭)

そう だん し つ
相談室とは…

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

そう だん
相談したいときは…

そう だん ほう ほう
相談方法

- ①相談室での面談 ②電話相談

そう だん よ や く ほう ほう
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「カウンセラーに相談したい」と伝え、予約してもらおう。

そう だん し つ ば し ょ
相談室の場所

2階の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て、返事を聞いてから入ってください。

そう だん じ かん
相談できる時間

小井土・臼井 8時30分～16時45分
山邊 9時00分～17時30分
旭 10時00分～17時00分

※相談時間は先生やカウンセラーと話し決めてみましょう。

そうだんしつかいしつよてい
相談室開室予定

あお 青	あさひ 旭	みどり 緑	うすい 白井	き 黄	こいど 小井土	だいだい 橙	やまべ 山邊
---------	----------	----------	-----------	--------	------------	-----------	-----------

9月

※9月11日(月)は山邊も勤務します
※9月15日(金)は白井も勤務します
※9月27日(水)は山邊も勤務します

月	火	水	木	金	土	日
				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	

10月

※10月24日(火)は旭も勤務します

月	火	水	木	金	土	日
						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					

11月

月	火	水	木	金	土	日
		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			

12月

月	火	水	木	金	土	日
				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

保護者の皆様へ

渋谷本町学園相談室は、スクールカウンセラー4名で担当させていただきます。お子様一人一人が自分らしく、笑顔の多い毎日を送ることができるよう、保護者の皆様・先生方とともに力を合わせていきたいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

相談室では、お子様についてのご相談をお受けしております。お子様のことについて、少しでも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。

相談室のご案内

【開室日】月曜日、火曜日、水曜日、金曜日

【時間】 小井土・白井 8時30分～16時45分
山邊 9時00分～17時30分
旭 10時00分～17時00分
(時間はカウンセラーとご相談ください)

【場所】①正門を通り、昇降口から入ります。
②2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。

じどうせいと みな 児童生徒の皆さん

なつやす お がっこうせいかつ はじ
夏休みが終わり、学校生活が始まりました。
せいかつり ず む か とき きせつ うつ か とき
生活リズムが変わる時や季節が移り変わる時、

わたし
私たちは、

イライラする

落ち込む

先のことが考えられなくなる

イライラして攻撃的になる

だれ 誰かを攻撃することでストレスから解放されるように思い込む



このような心理状態になることがあります。

こういう時には、SNSでトラブルを起こしたり、友達や家族とうまくいかないと感じたりすることが増えるかもしれません。

そんな時は

おも の しん こきゅう しんたいてきき ぶんてんかん
思いきり伸びをしたり、深呼吸をしたりしてみる（身体的気分転換）

じぶん ひと かんが ひと しんりにきしこうてきんかん
自分が人にしてもらいたいことを考えて、人にする（心理的・思考的転換）

ひと のうどうてきてんかん
人とおしゃべりをする（能動的転換）

「日常生活を大切にすること」も考えてみましょう。

- ・ しょくじ 食事をきちんととる
- ・ なるべく決まった時間（じかん）に起きる。睡眠時間（すいみんじかん）や睡眠の質（すいみんしつ）をあげる
- ・ ふあん 不安になるような情報（じょうほう）は避ける（テレビニュース、SNS）

き 決まった生活リズム（せいかつりずむ）で過ごすことが、からだ（からだ）の免疫力（めんえきりよく）や心（こころ）の安定（あんてい）につながります。

（小井土）



今回のトピックス「成長と発達にあわせて」2023

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。

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、親に求められるのは、子どもの意思を尊重する姿勢です。

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」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大人が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)

(イラストはすべて「いらすとや」)