**スクールカウンセラーだより**

スクールカウンセラー：渡邊佳代子

**休校中いかがお過ごしでしょうか**

令和2年度スクールカウンセラー渡邊佳代子です。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

　新型コロナウイルス感染症対策としての休校中に新学年を迎え，その後，国から緊急事態宣言が出され，外出自粛や休業要請で生活にも大きな影響が出ています。ご家庭で過ごされるお子さまのご様子はいかがでしょうか。

もしご心配がございましたら，スクールカウンセラーにご相談ください。保護者の皆様とご一緒にお子さまを支援していきたいと思っております。

**お子さまにいつもと異なる反応や行動が見られるとき**

休校中，お子さまの中には，自分や家族も病気になるのではないかと不安を抱き，いつもと異なる反応や行動が見られることがあるかもしれません。下記のような様子が見られ，ご心配される場合もあるかと思います。

|  |
| --- |
| 〇腹痛や頭痛，不眠，食欲不振などの身体症状を示す  〇いつもより泣いたり，大人にしがみついて離れなかったりする  〇急に幼い言動をしたり，夜尿，お漏らし，わがままになったりするなどの赤ちゃんがえりが見られる  〇遊びの中で起きていることを再現する |

これらの行動は，現在の特別な状況下では，一般的に起こりうると考えられています。お子さんが自ら話すことがあればじっくり聞いていただき，安心して落ち着けるよう手助けしてあげてください。そして，できるだけ規則正しい日課や習慣を保ち，室内でもストレッチなど体を動かす工夫を生活に取り入れてください。

もし，著しく強いストレスで日常生活に支障をきたすようなことがありましたら，ご相談ください。

**相談の申し込みについて**

◆まずは，電話でご予約をお願いします。電話は，月曜から金曜の毎日受け付けしています。

TEL：0567-28-4034(神守小学校)

◆相談の形式

ご予約後，感染予防に留意し，校内にてスクールカウンセラーがお話をおうかがいします。電話でのご相談をご希望の場合はご予約の際にお尋ねください。

**今年度中の相談予定日**

5月22日(金)，6月19日(金)，7月17日(金)，10月9日(金)，11月6日(金)，11月27日(金)，令和3年1月15日(金)，2月12日(金)

**悩んでいる人にとって，悩みに重い軽いはありません。具体的な悩みから，漠然とした悩みまで，どんな小さなことでもご相談に応じます。プライバシーは固く守られますので，お気軽にご利用ください。**

**SC(スクールカウンセラー)だより**

SC：渡邊佳代子(わたなべかよこ)

**の，こんにちは**

2スクールカウンセラー(SC)渡邊佳代子(わたなべかよこ)です。，がでいられるよう，といっしょにののができたらといます。よろしくおねがいします。

**おうちでにすごせていますか**

は，コロナウイルスのためがみとなり，がまるのがおくれています。おうちでにすごせていますか。きそくしいと，しでもをかすことをがけてくださいね。

**スクールカウンセラーとは**

スクールカウンセラーは，のでのできごとや，おうちのこと，のことなど，どんなでもき，どうしたらいいのかをさんといっしょに，よくなったことをいっしょにするです。

　やおうちでがかりなことがあると，でいられなくなってしまうこともありますね。ったことがあったとき，どうしたらよいのかわからなくなったときなどは，や，スクールカウンセラーにしてくださいね。

　スクールカウンセラーは，のや，おさん，おさんともをします。おうちのかたにも，スクールカウンセラーのことをえてくださいね。

**スクールカウンセラーののしかた**

　をしたいは，に，「スクールカウンセラーとしたい」とって，いつおをするかめてください。

**おうちのかたへ**

　のもできます。なくにおしください。はします。

TEL 0567-28-4034　　()