



スクールカウンセラー だより 1

2020年 4月21日

黒岩小学校スクールカウンセラー

きたかわ まりこ
北川 真理子

みなさんお元気ですか？今年度もスクールカウンセラーとしてこちらに
通えることになりました北川です。よろしくお願ひします。毎月一回みな
さんと会えるのをとても楽しみにしています。

3月にとつぜん学校がお休みとなり、おうちの中で過ごす毎日が今も続
いています。気持ちが沈んだりイライラを家族にぶつけてしまうことがあ
るかもしれません。そんな時のためにすぐに役立つリラックス方法をおつ
たえします。きっと元気になれるですよ。

おうちで のんびり リラックス

① 楽しいテレビをみて、大きな声でわらおう。

【わらい声は元気のもと】

② おふろであったまりながら、歌をうたおう。

【声がひびいて気持ちすっきり】

③ 大好きなことにむちゆうになる時間をつくろう。

【絵をかいたり・ネコとあそんだり、あなたはなにが好き？】

④ 家族と向かい合い、手や指をマッサージしあおう。

【イライラなんてさようなら】



「友だちやきょうだいとけんかしちゃった！」「最近なんだかイライラする
ことが多いんだ！」など、気になることがあればいっしょにお話しましょう。
スクールカウンセラーはみなさんの味方です。

スクールカウンセラー相談日

5月26日（火）

6月23日（火）

7月14日（火）

9月 8日（火）

9月29日（火）

（各日 10時～16時45分）

※ 保護者の皆さまへ

保護者の皆さまもお気軽にこの場をご利用くだ
さい。予約制になりますので、ご希望の日時を担
任の先生にお伝えください。

不安なニュースが続きますがお子さんとの楽し
い『ふれ合いタイム』を作り、ご自身のリラック
スにもぜひお役立ていただ
けたらと思います。

