

5月 教育相談だより

附属坂出学園 心の支援部 令和7年5月号

附属坂出学園に所属している
スクールカウンセラーや
スクールソーシャルワーカーで
お便りを作成しています

心の支援部の
めじるしは、
名札にさくらんぼの
絵が描いてあります

5月の相談日



◇幼稚園

14日(水) 9時~12時:大林 SC
15日(木) 9時~12時:藤澤 SSW
16日(金) 10時~12時:藤澤 SSW
電話 0877-46-2694
(担当:豊田先生)

◇小学校

9日(水) 9時~12時:藤澤 SSW
21日(水) 13時~17時:大林 SC
23日(金) 13時~17時:川人 SC
電話 0877-46-2692
(担当:井上先生)

◇中学校

2日(金) 9時~13時:藤澤 SSW
11時~15時:谷淵 SC
9日(金) 13時~17時:藤澤 SSW
14日(水) 13時~17時:大林 SC
16日(金) 11時~15時:谷淵 SC
13時~16時:藤澤 SSW
23日(金) 10時~14時:藤澤 SSW
11時~15時:谷淵 SC
電話 0877-46-2695
(担当:高橋先生)

*予約をされる方は各園・学校の教育相談
担当の先生までご連絡ください。詳しい時間
をご案内します。

*昼休みには子ども相談を行っています。

*気になっていること、嬉しいこと、一緒に
共有して欲しいことなど、遠慮なくご連絡く
ださい。まずは、お話を一緒にしましょう。

お待ちしております。

さわやかな風の香る季節になりました。

5月、新学期になって1カ月経ちましたね。

新しい学校、新しい友達、そして新しい先生、他にもたくさんの変化や出会いがあったことと思います。

新しいものとの出会いは嬉しい一方で、これまでと違う環境の変化に戸惑ったり、不安に思ったりすることもあるのではないのでしょうか。慣れようと頑張りすぎて、自分でも知らない間に心や身体が疲れてしまっていないでしょうか。

ストレスを感じたり疲れが出始めたりするこの時期、ゆっくりと自分を思いやる時間を作ってみることをおすすめします。例えば十分な睡眠を取る、深呼吸をする、ゆっくりお風呂に入る、友達とおしゃべりをする、運動する、推し活する、趣味や好きなことをする時間をもつなど、いろいろ方法はあると思います。自分に合うものを見つけてぜひやってみてください。

またお会いした時にはぜひ、皆さんの心や身体がほっとする方法を教えてください。

さて、4月16日(水)に、小学校1年生を対象に、心の支援部の私たちと「仲良しタイム」と称して、交流を行いました。これは、始まったばかりの小学校生活がスムーズにスタートできるように、みんなで楽しいゲームをしたり、先生方によるロールプレイを見て考えたりすることを通して、楽しい学級のイメージやクラスの中での友達とのつながりを作ること、そして困ったときや悩んだ時には先生方や SC、SSW、お家の人など近くにいる大人に相談できるようにしよう、ということをめあてとして行いました。

1年生は、先生方のお話を聞いて考えたり、友達とにぎやかにゲームをしたりして、笑顔いっぱいの楽しい時間を過ごせたようです。



【文責 SC 大林 典子】