



教育相談だより

附属坂出学園 心の支援部 令和8年9月号

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



令和8年度 学校保健安全委員会【7月10日（金）開催】の報告



附属坂出学園では、学校保健安全委員会を設置しています。主に学校における児童生徒の健康課題を取り上げ、日々の健康づくりの推進に活かすことを目的に開催しています。



以前、本学園の
スクールカウ
ンセラーだった
入江先生です！

今回は、臨床心理士の入江輝氏をお招きし、和やかなあたたかい雰囲気
のなかで、講話及びワークを行いました。

子どもたちが一番最初に頼り、心をひらく相手として、圧倒的に、「親」が
選ばれるそうです。子どもたちの SOS には、直接的なものもあれば、行動
で示す間接的なものや拒否的なものとあります。そのような SOS にどう
対処をしたらいいのか、悩みますよね。

その時に大切なのは、「甘え」は、「自立に向けたエネルギーを補給してい
る」、「安心感を求めている」とポジティブな視点で捉え、次の一步を踏み出
すための心の充電時間であるということ！そのためにも、おとなが子ども
たちの SOS に応えることのできる状況にあることが大切です！

ところでみなさん、「私たちおとなも、SOS を発することができていますか？」

私たちおとなも、一人で抱え込まず、身近な人に相談すること、ストレス解消をし、自分をより
よい状態にすることが大切です。その方法の一つとして、自分の心を守るセルフケアのできるリラ
クゼーションを行いました。ペアで行うリラクゼーションでは、誰かと一緒に行うことで、気持ちが
楽になったり、一人では気づけない身体の状態が、分かったりしていました。

「子どものために」と一生懸命に完璧にこなそうとし過ぎず、子どものことも、自分のことも、
大切にできるように、「ほどほどに良い親」、60 点くらいを目指すこと、頑張りすぎず「小さな
お願い」からやってみること等、入江先生の子育て談話も含めて、充実したお時間となりました。

ご参加いただいた、みなさま、ありがとうございました！（文責：藤澤 SSW）



このイラスト、何をモチーフにしているか、分かります??
（ビックリマン・・・、知っていますか？）

私たち心の支援部も、自己紹介・活動紹介を少し行いました！
私たちの体力・得意なこと・推し・エネルギー源・秘密基地など。
よかったら、みなさんのことも 教えてくださいね！

今回の内容



○入江輝氏の講話及びワーク
「ゆる育児はじめました～小さなお願いか
らやってみる頑張りすぎない自分へ～」

○心の支援部の紹介



○入江輝氏によるワーク
「絆のワーク～親子でリラクゼーション～」



9月の相談日

◇幼稚園

14 日（月）AM：藤澤 SSW
電話 0877-46-2694
（担当：豊田先生）

◇小学校

16 日（水）AM：大林 SC、藤澤 SSW
30 日（水）10 時～17 時：大林 SC
電話 0877-46-2692
（担当：井上先生）

◇中学校

16 日（水）PM：大林 SC、藤澤 SSW
18 日（金）11 時～15 時：谷淵 SC
25 日（金）AM：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。