

## ほごしや 保護者のみなさまへ

今年度も、スクールカウンセラーを担当させていただきます西本由美です。どうぞ、よろしく願いいたします。

満開の桜を背景に新学期を迎えることができた新学期は、学級や担任の先生が変わる、仲間関係も変わるなど、期待と不安が入り混じり、誰でも気持ちが不安定になりがちな時期です。私たちの生活は、多種・多様なストレスにさらされています。ストレスという「悪者」に思われがちですが、私たちの心と体は適度なストレスがあるとき、脳のはたらきが活性化し、集中力も高まるといわれます。過度なストレスが続くと心身の健康を損ないます。頑張ることは大切ですが、疲れたときはゆっくり休むことが大切です。十分に睡眠をとり、適度な運動をして、生活リズムを整えることでこの新学期を乗り越えましょう。相談室ではお子さまのことについて、本人や保護者の皆様からの相談を受けつけています。気軽にご利用ください。

**日程： 午前10時～午後3時30分**

**1学期： 5月8日、22日、6月5日、19日、7月10日（いずれも水曜日）**

**TEL： 06-6427-3830**

- ※ 原則、秘密は厳守いたします。1回の相談時間は約50分です。
- ※ 申し込みは下記の申し込み票に記入の上、担任の先生にご提出願います。お問い合わせは、担任の先生や保健室の先生にお尋ねください。
- ※ 相談日・相談時間はカウンセラー、学校の都合で変更する場合があります。
- ※ 相談室は、東校舎2階の相談室で行います。

**プロフィール：西本由美（にしもと ゆみ） 臨床心理士**

大阪育ちのてんびん座。中学校で理科を教えていましたが、一念発起して、大学院で臨床心理学を学びました。大学時代は考古学研究会で、遺跡の発掘調査に参加したことも。映画を見ることやハイキング、ビートルズやカーペンターズの曲が好きです。果物は、文旦が好きです。勉強のことや友だちのこと、子育てや性格のことなど、気軽にお申し込みください。

### 相談申し込み票

申込者希望者	名前 _____ ( _____ 年 _____ 組)
申し込み日	令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日
相談希望日	令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日
相談希望時間	午前・午後 _____ 時 ~ _____ 時
連絡先	TEL・携帯 _____

# カウンセラーだより



尼崎市立上坂部小学校相談室  
令和6年度

さあ、<sup>しんがっき</sup>新学期がスタート！ <sup>みなさん</sup>みなさん、<sup>からだ</sup>心と<sup>ちやうし</sup>身体の調子はいかが？

## 今年度もよろしくお祈いします！

映画「ゴジラ-1.0」を見ました。熱光線を  
はく直前に青く光るゴジラの迫力に圧倒されました。



みなさんの春休みはいかがでしたか？

<sup>しんがっき</sup>しんがっき <sup>こころ</sup>こころ  
新学期は「心のしなやかさ」で

新学期は、<sup>きこう</sup>気候も<sup>ふあんてい</sup>不安定ですが、<sup>たんにん</sup>クラスや<sup>せんせい</sup>担任の先生も<sup>か</sup>変わり、<sup>にんげんかんけい</sup>さまざまな人間関係も  
<sup>へんか</sup>変化します。だれでも<sup>きたい</sup>期待や<sup>ふあん</sup>不安がいりまじり<sup>ふあんてい</sup>不安定な<sup>きも</sup>気持ちになりがちです。<sup>あた</sup>新しい  
<sup>せいかつ</sup>生活リズムができるまで、<sup>せいかつ</sup>おちつかない<sup>つづ</sup>生活が続きます。

ところで、心理学には「レジリエンス」という<sup>ことば</sup>言葉があります。「<sup>かいふくりよく</sup>回復力」や「<sup>ふくげんりよく</sup>復元力」  
という<sup>いみ</sup>意味があり、<sup>い</sup>ストレスで<sup>ゆがんだ</sup>ゆがんだ<sup>こころ</sup>心が<sup>クニユ</sup>クニユと<sup>もと</sup>元にもどるイメージです。「心の  
<sup>ちから</sup>しなやかさ」ともいえます。この力はみんながもっています。

<sup>そうだんしつ</sup>相談室は、<sup>おうえん</sup>みなさんの学校生活を<sup>おうえん</sup>応援します！

<sup>たんにん</sup>担任の先生や<sup>せんせい</sup>クラスの<sup>なかま</sup>仲間、<sup>ゆうじん</sup>友人、<sup>か</sup>クラブのことなど、<sup>か</sup>多くのことが<sup>か</sup>変わりました。気  
になることや<sup>なや</sup>悩みがある時、<sup>かんが</sup>一人で<sup>かんが</sup>考えることも<sup>たいせつ</sup>大切ですが、<sup>ことば</sup>言葉にすることで、<sup>じぶん</sup>自分  
の<sup>きぶん</sup>考えが<sup>ハッキリ</sup>ハッキリしたり、<sup>きぶん</sup>気分が<sup>スッキリ</sup>スッキリしたりすることがあります。カウンセリングと  
いうと<sup>びょうき</sup>病気や<sup>りよう</sup>悩んでいる人が<sup>おも</sup>利用するものと思っっている人が多いようですが、



スクールカウンセリングは、<sup>じゅうじつ</sup>充実した<sup>がっこうせいかつ</sup>楽しい学校生活を<sup>すご</sup>過  
そうとする人たちのものです。何か<sup>はな</sup>話したい<sup>きも</sup>気持ち<sup>が</sup>起きた  
時は、<sup>きがる</sup>気軽に<sup>かつよう</sup>活用しましょう。相談室は、<sup>ひがしこうしゃ</sup>東校舎2階に  
あり、<sup>よやく</sup>予約が<sup>ひつよう</sup>必要です。予約は、担任の先生や<sup>せんせい</sup>保健室の先生に  
<sup>れんらく</sup>連絡しましょう。

※引用参考文献「ストレスフリー超大全」樺沢紫苑著