令和３年９月

横浜市立三ツ境小学校　学校カウンセラー　香取早苗

学校カウンセラー便り

アスリートにみる感謝の気持ち

夏休みはいかがでしたか？東京オリンピック・パラリンピックが開催され、観戦していた方も多いと思います。アスリートのインタビューでは、開催を感謝する言葉や、支えてくれた方々への感謝の言葉が多く聞かれ印象的でした。

お子さんの心の健康を保つために

感染予防のために制限された生活が続いていることや、感染不安などから子どもも心身の健康が保ちにくくなっています。

①心の健康のためにも身体の健康に気をつけましょう。

食事で栄養を取ること、質の良い睡眠で疲れを取ること、生活リズムを整えることは心の安定にもつながります。

②お子さんを叱らずに大目に見てあげましょう。

子どもはイライラや不安を親にぶつけたり、わがままを言って親を困らせることがあります。それはストレスがあるときにおこる自然な子どもの行動です。ゆっくり話ができる機会をつくってみてください。

③保護者の方々ご自身のケアも大切にしてください。

大人も心のケアが必要です。休息、趣味の時間をもつなど上手に息抜きしましょう。

三ツ境小学校では、学校カウンセラーが児童の皆さん、保護者の方々の相談にのっています。秘密が守られますので安心していらしてください。

学校カウンセラーに相談したいときは

学校に電話（☎391-5068）してご予約ください。電話での相談も行っています。

学校カウンセラー来校日　　午前：9:00～12:00　午後：13:30～17：00

9/2(木)全日、9/9(木)全日、9/16(木)午後、9/24(金)午前、9/30(木)午前

10/6(水)午前、10/14(木)午前、10/21(木)午後、10/28(木)全日

11/4(木)午前、11/11(木)午後、11/18(木)午前、11/25(木)全日

12/2(木)全日、12/9(木)午後、12/16(木)全日　※裏面の相談窓口もご利用ください。

相談窓口のご案内

名称	電話番号	特徴
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	子ども対象　24時間対応
子どもの人権110番	0120-007-110	子どもや周囲の大人対象 いじめ・体罰などの人権問題について 平日8:30～17:15
チャイルドライン	0120-99-7777	18歳までの子ども対象 毎日16:00～21:00
よりそいホットライン	0120-279-338	子どもも大人も対象　24時間対応
児童相談所 虐待対応ダイヤル	189	子どもや周囲の大人対象 24時間対応 虐待の疑いがあるときなど

保護者の方々ご自身の相談には以下の相談窓口があります。

名称	電話番号	特徴
横浜市こころの健康相談センター　こころの電話相談	045-662-3522	月～金　17:00～21:30 土・日・祝日　8:45～21:30
瀬谷区役所 精神保健福祉相談	045-367-5755	月～金　8:45～17:00
日本公認心理師協会・ 日本臨床心理士会 新型コロナ こころの健康相談電話	050-3628-5672	月～土　10:00～13:00 (2021/12月末まで)
自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎日　16:00～21:00
横浜いのちの電話	045-335-4343	24時間対応