

スクールカウンセラーだより



2020年4月

横浜市立六つ川小学校

スクールカウンセラー 井元侑希

六つ川小学校の児童のみなさんへ

はじめまして。

4月から六つ川小学校のスクールカウンセラーになりました、井元侑希（いのもとゆき）といます。

本当は、みなさんに会ってあいさつをしたいのですが、休校中なのでお手紙であいさつをします。

スクールカウンセラーは、みなさんのお話を聞く先生です。みなさんがこまったときに、どうしたらいいかいっしょに考えたり、だれかにお話したいな、とみなさんが思ったときに、ゆっくりお話を聞いたりします。

もしも、お話したくなったら、担任の先生か、児童支援専任ののじり先生に「スクールカウンセラーと話したい」と伝えてください。

さて、2020年の初めごろから、新型コロナウイルスが世界中で流行し、日本でも多くの方が、新型コロナウイルスにかんせんしてしまいました。今、新型コロナウイルスの感染^{かんせん}流行^{りゅうこう}を少しでも落ち着かせるために、学校がお休みになったり、たくさんの方がなるべく外に出ないように努力したりしています。こうした中で、みなさんは、今までの生活とかなりちがった毎日をおくっているだろうと思います。

こんなことはありませんか？

- ☹ いつもよりイライラしてしまう
- ☹ おなかやあたまがいたい、ねむれない、しょくよくがない
- ☹ 気分が落ち込んでしまう、さびしい気持ちになる



このようなことは、病気^{びょうき}が流行^{りゅうこう}していて、いつもとちがう生活を送らなくてはならないときには、多くの方が体験^{たいけん}することです。こんなときには、身近な大人に自分のことを話してくださいね。お話をするだけで、気持ちや体が楽になることもあるものです。

もちろん、スクールカウンセラーもお話を聞きます。

5月1日（金曜日）の午後、学校にいますので、お話したいなと思ったら学校に電話をください。

△5月1日以外で、誰かにお話を聞いてもらいたくなったら・

「いのちのホットライン@かながわ」にLINEで相談できます。

（月曜～金曜・日曜の、17時から22時まで）

右のQRコードを読み込んで、LINEで友だち登録を
してください。



※「横浜いのちの電話」「よこはまチャイルドライン」は活動をお休みしています