

スクールカウンセラーだより



2020年4月

横浜市立六つ川西小学校

スクールカウンセラー 井元侑希

六つ川西小学校の児童のみなさんへ

はじめまして。

4月から六つ川西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。みなさんが困ったときに、どうしたらいいか一緒に考えたり、誰かに話したいな、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。

六つ川西小学校には、毎週月曜日に来ます。もしも、お話したくなったら、担任の先生か、児童専任の大沼先生に「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感染してしまいました。今、新型コロナウイルスの感染流行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違った毎日を送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
- ☹ おなかや頭が痛い、眠れない、食欲がない
- ☹ 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、病気が流行していて、いつもと違う生活を送らなくてはならないときには、多くの人が体験することです。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。お話をすることで、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。

4月27日(月曜日)の午前中、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。

△4月27日以外で、誰かに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