

令和 6 年 4 月



スクールカウンセラーだより

松戸市立河原塚小学校

校長 松山 貴子

スクールカウンセラー 田中 美希

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2年生から6年生

のみなさん、ご進級おめでとうございます。

スクールカウンセラーの田中美希です。今年度もみなさんが学校で

元気に過ごせるようにお手伝いをしていきたいと思ひます。よろしくお

願ひします。原則2週間に1回学校にいます。気軽に声を掛けてくださ

いね。



スクールカウンセラーって？



これからの学校生活で、「困ったな」「何だかモヤモヤするな」という

ことがあるかも知れません。スクールカウンセラーはみなさんの話を

聞きながら、一緒に考えることをします。

おち込んでいる時や、おち着かない時に、誰かに話をすると気持ち

が楽になることがあります。みなさんに心をホッとしてもらおうお手伝いをするのが、スクールカウンセラーの仕事です。「話を聞いて欲しいな」と思ったら、遠慮なく声を掛けてくださいね。



ラーメン呼吸法

新生活は、不安や緊張で気持ちの負担が大きくなることがあります。

そこでリラックスするのに役立つ「ラーメン呼吸法」を紹介します。ちょっと疲れたなと思ったら試してみてください。



- ① おいしそうなラーメンを想像します。
- ② ラーメンの香りをかぐように、ゆっくりと鼻から息を吸います。
- ③ 熱いラーメンを冷ますつもりで、口からフーッと長く息をはきます。

保護者の皆様

ご入学、ご進級おめでとうございます。慣れない生活に、緊張した日々を送っているお子さんもいらっしゃるのではないのでしょうか。疲れが出始める頃かも知れません。気になる事や相談してみたい事がございましたら、お気軽に相談にいらしてください。

スクールカウンセラーは原則月2回来校しております。相談をご希望される方は、担任または教頭や養護教諭にご連絡ください。