



スクールカウンセラー便り

NO.2



令和7年9月12日発行
豊島区立池袋本町小学校
スクールカウンセラー



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み期間中は、皆様どのような気持ちで過ごされたでしょうか。楽しい体験や嬉しい出来事を味わった方もいると思います。

夏休み明けの久しぶりの登校で、子どもたちは、楽しみな気持ち、休みが終わっての感傷的な気持ち、正直ちょっと面倒くさいといった気持ちなど様々な気持ちを抱いていると思います。ぜひ、久しぶりの学校での体験や気持ちに耳を傾けていただければと思います。

なにか心配なこと、困ったことがありましたら、スクールカウンセラーがご相談をお受けいたします。どうぞお気軽にお声かけください。

< 2学期前半の勤務予定日 >

☆ (水曜日)

9月：3日、10日、17日、24日

10月：8日、15日、22日、29日

11月：5日、12日、19日、26日

☆ (金曜日)

9月：5日、12日、19日、26日

10月：3日、10日、24日、31日

11月：7日、14日、20日(木) 28日

<<活動報告>>

1学期は、5年生の「全員面接」と6年生の「SOSの出し方授業」を実施いたしました。5、6年生の皆さんにとって、自分の心や気持ちに向き合うきっかけになっていたら嬉しく思います。

他の学年の皆さんとは、日頃の授業や休み時間にスクールカウンセラーから声をかけ、交流しています。引き続き、皆さんの身近な存在であり続けたいと思います。

<連絡・予約お問合せ>

副校長もしくは養護教諭宛にご連絡ください。 Tel：03-3986-7166

〇まめ知識〇 リラックス法 シャボン玉深呼吸

お子さんが不安や緊張を感じている時には、スクールカウンセラーと一緒に深呼吸を練習し、リラックスを促すことがあります。ご家庭でも一緒にやってみていただければと思います。

息を大きく吸います。シャボン玉を大きく膨らますイメージで、5秒ほど、ふーっと優しく息を吹きます。ゆっくりと細い息を長く吹くことがコツです。

また息をゆっくりと吸い、5秒ゆっくりと吹きます。3回から5回ほど繰り返すと、気持ちが穏やかになっていきます。



呼吸をゆっくりとすることで、血圧が下がるとともに、副交感神経が優位となり、就寝時に近い身体の状態（リラックスの状態）を作ることができるといわれています。日常的に深呼吸を取り入れ、身体がリラックス状態を覚えていると、緊張時にもすぐにリラックスすることができます。