

# 相談室だより



令和5年9月 発行  
寝屋川市立第十中学校  
スクールカウンセラー  
松浦 理恵

## 宇谷小学校、三井小学校 保護者の皆様へ

朝晩暑さがやわらぎ、かすかに秋の気配が感じられるようになりました。まだ蒸し暑い中、運動会の練習も始まりましたが、お子さまのご様子はいかがでしょう？

ここ数年間、コロナの影響のため、みんなで対面する機会が減っていましたが、今後は顔を合わせる機会や、交流の場も増えていくことでしょう。中には、久しぶりの大人数に戸惑ったり、疲れてしまったりするお子さまもいるかもしれません。生活様式の変化に慣れるのは労力のいることですので、当然のことだと思います。時間と共に、新しい生活様式に少しずつ慣れていきますので、ご家庭ではしっかりと体を休めて、次の日に備えましょう。

もし、しばらく様子を見てもお子さまに元気のない様子が続いていたり、ご家庭で気持ちが安定しにくい様子があったりするときは、少し心配です。何か困っていることはないか、手伝えそうなことはないかを聞いてみてください。自分からは言い出しにくくても、大人から声をかけることで心の内を話してくれる場合もあります。お子さまが1人で問題を抱え込まず、身近な人に話してみようと思えるような雰囲気を日頃からつくっておきたいものです。

カウンセリングでは、相談に来られた方が、今まで気付かなかったことに気付いたり、ご自分なりの対処法を見つけたりしていけるよう、お手伝いをさせていただければと思っています。お子さまのことで気になることやご心配なことがありましたら、スクールカウンセラーにご相談ください。ご予約は、各小学校の担任の先生か教頭先生へお申し込みください。

### 2学期のスクールカウンセラーの相談日

水曜日 10:00～16:45  
9/13、20、27、  
10/4、11、18、25  
11/1、8、15、22、29、  
12/6、13、20

