

2020 年度 3 学期スクールカウンセリングのお知らせ

スクールカウンセラー 松下静枝
(臨床心理士・社会福祉士)

3 学期が始まりました。保護者の御来校はまだ難しい状況ですので、引き続きオンラインカウンセリングを行います。また、感染防止対策の関係で、対面カウンセリングは、カウンセリングルームではなくミーティングルームにて行います。詳細は下記をご覧ください。

◇例えば、こんなことで困っている・・・というときにご相談ください。



- ・いつもより甘えてくる
- ・急に泣いたりグスグズしたりする
- ・不安を感じやすくなる
- ・反抗が強くなる
- ・喧嘩が多くなる
- ・眠れない
- ・欠席、遅刻が多く
- ・親子／家族関係の悩み
- ・言動が幼くなる
- ・わがままになる
- ・いつもよりよくしゃべる
- ・イライラしやすくなる
- ・気力が低下する
- ・食欲がない
- ・頭痛、腹痛が続いている
- ・話を聞いてほしい



◇このほか、どのようなお悩みでもお気軽にご相談ください。



◆場所: ①ミーティングルーム

<児童対象>

②Meet(詳細はメールにてご連絡いたします。) <児童／保護者対象>

◆曜日: 木曜日

◆時間: 10:00~14:00

◆□日は、17時までとなっております。

◆2月11日は、12:30までとなっております。

◆対象者: 児童・保護者

◆予約方法: 下記の予約希望フォームからお申し込みください。

<https://forms.gle/rpVfhPC1aGJ2nxFu6>

| | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1月: | 14日 | 21日 | 28日 | |
| 2月: | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 |
| 3月: | 4日 | | | |

◆ご相談内容の秘密は厳守いたします。

スクールカウンセラーには、職業倫理の守秘義務というものがございます。このため、ご相談内容、プライバシーは秘密にされます。しかしながら、担任の先生・医療機関などの協力が必要であると判断した場合には、事前にその許可をとらせていただいた上で連携させていただきます。どうぞご安心ください。



◆気持ちを落ち着かせるワークのご紹介

- ① ロウソクを持っている、と想像しましょう。
何色かな？ 大きさは？ アロマキャンドルもいいね。
- ② 長〜く息を吸い込んだら、そのロウソクの火にゆ〜っくり、ゆ〜っくり、息を吹きかけてみましょう。
- ③ 炎がゆらゆらと揺れているかな。吹き消さないように気をつけて！
- ④ また、息を長〜く吸って、ゆ〜っくり吹いて。これを3回繰り返しましょう。
- ⑤ 最後は、長〜く吸ってから、ロウソクをフ〜ッと吹き消してしまいましょう。
今、どのような気持ちになっていますか？



<参考文献 キラ・ウィリー著「子どものためのマインドフルネス」大前泰彦 訳 創元社 2018年>

◆スクールカウンセラー 松下静枝

資格：臨床心理士・社会福祉士

経歴：上智大学大学院博士前期課程心理学専攻修了

東邦大学講師・千葉県子どもと親のサポートセンター

メンタルクリニック勤務

日本臨床心理士会・日本心理臨床学会・日本精神分析学会

多文化間精神医学会 正会員

2008年4月よりシンガポール日本人学校スクールカウンセラー着任

