保護者の皆さまへ

お子さんの様子はいかがでしょうか。４月、５月と慌ただしい毎日の中で、知らず知らずの内にストレスを溜めてしまうお子さんもいるかと思います。そこで、今回は、お子さんがストレスを溜めていないか確認できるチェックリストを用意しました。お子さんの様子を見る際の参考にしていただければと思います。何か気になることがございましたら、「こんなことで相談していいのかな」と思わずに、お気軽にご相談ください。

次のような症状はありませんか？

□夜眠れなかったり、朝起きられなかったりする。朝、頭痛やめまいを訴える。

□表情が暗く、ボーッとしていることが増える。

□食欲がなく、食べる量が減る。

□やる気が起きず、ゲームなど、これまで興味を持っていたことに、興味を示さなくなる。

上記のような症状がありましたら、お子さんの話に耳を傾けましょう。

話を聴くときのポイント

・お子さんのことが心配でどうしたのか質問したくなりますが、先ずは子どもの話をしっかり聴きましょう。話を聴く中でお子さんの気持ちが落ち着きます。

１年生のお子さんをお持ちの保護者の方へ

１年生は、今までの小学校生活と異なり、人間関係や部活、授業の内容など、環境の変化からストレスを抱えた結果、体調を崩すことがあります。そのようなときは、学校に相談してください。

今後のスクールカウンセラー来校予定日
6月5日・6月19日・7月3日
いずれも水曜日です

＊　きりとり線　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　きりとり線　＊

相　談　申　込　票

年　　組　生徒氏名　　生徒との続柄　父・母・その他（　　）

相談希望日　　月　　日　　時　　分
スクールカウンセラーと話をしたいので、予約を取ってください。
話したいことが書ける方は簡潔にご記入ください。

について

上記をご記入後、担任の先生に渡してください。折り返し、学校より日時をご連絡いたします。