

はむらしりつむさしのしょうがっこう
羽村市立武蔵野小学校

すくーるかうんせらー がつごう
スクールカウンセラーだより 1月号

れいわ ねん がつ はっこうしゃ すくーるかうんせらー いのうえ めぐみ もくようびたんとう
令和7年1月 発行者 スクールカウンセラー 井上 めぐみ 木曜日担当

こころ お
◇心を落ちつかせよう◇

あたま なか いらいら お かな いそが まいんどふるねす
頭の中は「イライラ」「いやだ」「落ちこむ」「悲しい」など、いつも忙しい。「マインドフルネス」
という練習 があります。まずは一日一回5分ぐらい。椅子に座って背筋はピンと伸ばして、肩の
力は抜きます。手は足の上に手のひらを上にしておきます。鼻からゆっくり空気が入ってお腹が
ふくれていくのを感じながら、いっぱいになったら口からゆっくり吐きます。その時、頭の中に
浮かぶ言葉、「どうしよう困った」「〇〇君とうまくいかない」が出てきたとしても、鼻から入る空気
や口から出ている空気に気持ちを戻します。それを続けているうちに、自分の気持ちに気づけるよ
うになり、あわてなくなると言われています。また、焦る時は深呼吸しましょう。

ほごしゃ みなさま
保護者の皆様へ

ごうりてきはいりよ う
◇合理的配慮を受ける◇

せいしんしょうがい はったつしょうがい かた しょうがいしやてちよう しゆとく がんば しょうがい
精神障害や発達障害の方でも障害者手帳を取得し、どんなに頑張っても障害によりでき
ない作業は合理的配慮として提示し、会社から理解していただきながら働く制度があります。
しょうがい がんば なお くふう せいかつ ひつよう しょうがい はんてい
障害は頑張れば治るものではなく、工夫して生活する必要があります。障害かどうかの判定
基準としては知能検査等があり、医療機関等で受けることができます。障害というのは社会的
しょうへき しゃかいせいかつ おく うえ こんなん=かべ とく せいしんしょうがい はったつしょうがい そとがわ
障壁(社会生活を送る上で困難=壁)があるということです。特に、精神障害や発達障害は外側
からははっきりと障害があるとは見えないため、できると見られて指示された時にできないと
叱責されたり呆れられることもあります。そのようなことが続くと、二次障害でうつ病など
せいしんしっかん わずら ばあい い かた ほんにんしだい
精神疾患を患う場合もあります。どのような生き方をしたいかは、本人次第かもしれませんが
ごうりてき はいりよ う むり せいかつ せんたくし ひと こと
合理的配慮を受けて、無理せず生活することも選択肢の一つとしてあることを、心にとめてお
いてください。

すくーるかうんせらー らいこうよてい もくようびたんとう いのうえ きんようびたんとう えとう
スクールカウンセラー 来校予定 木曜日担当：井上・金曜日担当：江藤 8:30~16:30

ふとうこう とうこうしふ べんきよう ともだち かんけい あきお
不登校、登校渋り、勉強がわからない、友達との関係がうまくいかない、朝起きられない、なんとなく

さいきんこども げんき とう がっこうせいかつ こ なや すくーるかうんせらー そうだん
最近子供が元気がない等、学校生活におけるお子さんの悩みをスクールカウンセラーに相談できます。

そうだん よやくせい よやく ふくこうちよう でんわ らいこうび かくにん
ご相談は予約制です。ご予約は副校長あてにお電話ください。(来校日は学校だよりをご確認ください)