



こんにちは。

スクールカウンセラー さか ゆきえ 阪 幸江 です。

しまもとちょう

島本町でスクールカウンセラーとしてお仕事を始めて、

かれこれ すうねん 20数年… だいいちしょうがっこう 第一小学校には つきいっかい 月一回 か 火曜日に来てお

ります。 ながせせんせい SSW長瀬先生にも しょうかい ご紹介いただいたとおり、 おも 主に

こ 子どもさんの しんり 心理や はったつ 発達のご そうだん 相談（ かぞく おともだちや家族との

かんけい 関係のこと・ べんきょう お勉強のこと・ き 気になるクセや こうどう 行動のことな

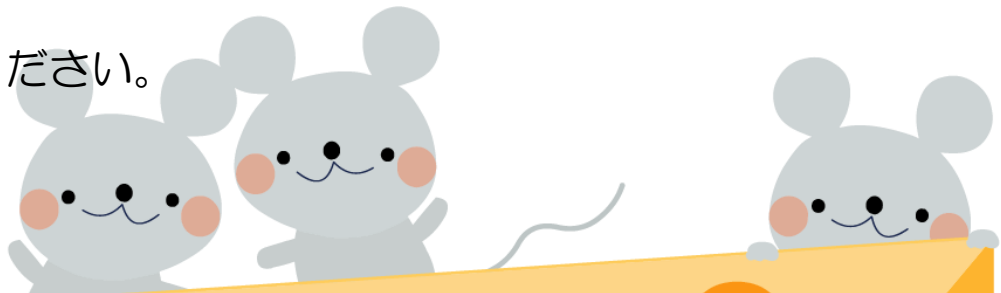
ど)をお受けしています。「こんなこと そうだん 相談していいのかな？」

って い 言われる方が かた おられますが、 ちい どんな おも 小さなことに おも 思えて

も、 だいじょうぶ 大丈夫。 かか どうぞ こ ひとりで かか 抱え こ 込まないで かか ください。 いっ いっ

しょに かんが 考えて よやく いきましょう。 だいいちしょうがっこう ご予約は、 だいいちしょうがっこう 第一小学校までお

でんわ 電話 かか ください。



ふあん いま、 しんぱい 不安や からだ 心配が きんちょう 大きくて、 からだ 身体が きんちょう 緊張して こきゅう しまい、 こきゅう 呼吸

が はや 速く あさ 浅くなっている ひと 人が おお 多くなっています。 ふあん 不安な きも 気持ち

に き 気づいたら、 おお ゆっくり いき 大きく いき 息をは いき きだして いき みてください。 いき ください。

「 ふ ふー————— 」って。 なんかい 何回か かえ くり返すと すこ 少しだけ

からだ 身体や きも 気持ちが ふんわり ふんわりしている ふんわり かもしれません。