

こころのやすらぎ



心理相談員
佐藤佳子

大変お世話になりました

なりました

突然ですが、教育委員会の心理相談員として7年間勤務させていただきましたが、この3月末で退職いたしました。町民の皆さまには大変お世話になりました。

特に北小学校・南小学校児童・保護者の皆さまには、感謝しております。

今まで相談員として、子どもたちと関わらせていただいたことで、たくさんのお返事があります。

一方で、子どもたちと話をしていると、学年や年齢は関係なく、子ども一人ひとりの悩みや考え、思いの違うことがよく分かります。また、同じ場面にいる子ども同士でも

見方・感じ方、不服に思っていることが違うこともあるのだと：

なので、一人ひとりの児童と向き合って、話をしなければいけないことを学びました。大人の方でも自分の話はきちんと聞いてもらいたいですよね。

すぐに自分の胸の内を話せる方もいれば、時間ではなく、お会いする機会を何度も重ねることで話をできる方もいると思います。

子どもはわずかであっても分かち合えると話をしてくれて、関わっていきうちに自分の思ったことを素直に直球で話してくれました。

聴く側は、上からの視線ではなく、子どもと同じ視線で話をすると心を開いてくれることも学ばせていただきました。休み時間には、相談室を開

真剣にお子さんのことを考え、担任も含めて面談をさせていただいたこともあります。解決できたこともあれば、これから、ということもありました。

幼稚園、保育園では、健康推進係で行う「五歳児健やか教室相談会」事業に出席し、園児の参観もさせていただきました。時には園児と一緒に給食を食べ、園児との楽しいひと時を共有しながら、関わらせていただきました。

園児は「ねーねー、先生、僕はね：」、「私これ買ってもらったの」などと自分のしてもらっていることをたくさん話してくれたことを覚えていきます。

名ばかりの心理相談員でしたが、職務を全うできたのは、町民の皆さまのおかげだと思っております。

ありがとう

ございました。

御代田町で子どもたちと関わらせていただいたことは、これからの私の人生の宝物にしていきたいです。

皆さまには、ますますのご発展とご健康でありますことをお祈りしたいと思います。

心理相談室の利用について

心理相談室では、教育にかかわる心理的な悩みの相談に応じています。

ご自身の学校での悩みや、お子さんについて心配なこと、学校での心配ごとをお気軽に相談ください。

相談日・相談時間

相談日：水曜日

相談時間：

午後2時～5時

相談場所：心理相談室

相談料：無料

あらかじめ電話で相談日時を決めます。水曜日、午後2時～4時30分の間にお電話ください。

予約・問い合わせ先

エコールみやた生涯学習係(32)2770または(32)9100へかけていただき、心理相談室内線117番へ繋ぐようお願いください。

消火の基本は、3つだけ! ~知っておきたい初期消火のコツ~

物が燃えるための三要素・・・それは、「熱」、「酸素」、「可燃物」の3つです。つまり、消火には、この三要素のうちひとつでも取り除けばよいのです。

熱を取り除いて 冷却消火

熱を下げて、燃焼に必要なエネルギーを取り除く



- 水をかける
- 消火器を使用する

酸素を取り除いて 窒息消火

酸素を断つ



- 鍋に蓋をする
- 濡れたタオルや毛布をかぶせる
- 消火器を使用する

可燃物 を取り除く

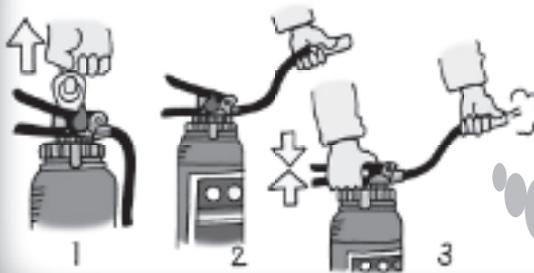
可燃物を、火のそばから取り除く



- 燃え移りそうなものを取り除く
- 燃えにくい防災製品を使う

初期消火を行うのは、天井に火がまわるくらいまでです。煙と炎が大きくなり、手に負えなくなったら、迷うことなく避難しましょう!

初期消火には消火器が威力を発揮します。



消火器の使い方
万全ですか?

火災に備えるために、バケツ1~2杯の水を常備

日ごろから備えておく便利なものの一つに「バケツ1~2杯の水」があります。蓋付きバケツで中身を定期的に取り替えれば、非常時の飲み水としても使えます。バケツに水を入れて常備しておくことは消火活動に役立つほか、地震で水が出なくなったときに、水洗トイレ用として、手洗い用に、清潔であれば飲み水や調理用など、様々な場面で役に立ちます。地震でライフラインがストップしたとき、まず必要になるのは水です。ちょっとした喉の渇きを潤すときもありますし、水はいくらあっても足りないくらい必要になるものです。そのためにも、日ごろから定期的に中身を交換し、キレイな水にしておくことで、非常時には用途を選ばずバケツの水を使うことができ便利です。