

そうだしつだより



2024. 6. 6
文京区立大塚小学校
校長 山下 智美
スクールカウンセラー 堀部 紀子
室星 裕美

みなさん、運動会お疲れ様でした！楽しくできましたでしょうか？気温が上がってきて、疲れやすい時期になってきました。自分のペースも大事にしていきましょう！

6月・7月も、教育相談室は週3日開室しています（月・金曜日：堀部、木曜日：室星）。勉強、友達、習い事など、困っていることや悩んでいることがありましたら、気軽にお話を聞かせてくださいね。ゆっくりとお話をしたい人は、予約することをおすすめします。予約の仕方は次のページの「◆相談したいときはどうすればいい？◆」を確認してくださいね。みなさんの教室などを見て回っていることもありますので、そのときに声をかけてもらっても大丈夫です。

そうだしつ よてい — 相談室の予定 —

6月

月	火	水	木	金
○3	4	5	△6	○7
○10	11	12	△13	○14
○17	18	19	△20	○21
24	25	26	△27	○28

7月

月	火	水	木	金
○1	2	3	△4	○5
○8	9	10	△11	○12
15	16	17	△18	○19
22	23	24	25	26
29	30	31		

○…堀部 △…室星 ※カウンセラーの来校予定日が変わることもあります。

☆ リラックスタイム ☆

嫌な気持ちや気になることで、頭の中がぐるぐるすることはありますか？

そのようなときは、思い浮かんだ嫌な気持ちや考えを、シャボン玉に見立ててみましょう。

嫌な気持ちをこめたシャボン玉を、頭の中でフーッと吹き飛ばしてみてください。

シャボン玉がはじけて消えたら、頭も心もスッキリするかもしれません。

本当のシャボン玉を吹いてみてもよいでしょう。

タンポポのわたを吹いてもよいですよ。

嫌な気持ちは早めに手放してしまいましょう。



そうだんしつ 相談室のごあんない

◆相談室ってどんなところ？◆

困ったことやいやなことを話せるよ。

みなさんが困ったことがあったり、いやなことがあったりして、話を聞いてほしいとき、お話をするといいです。カウンセラーが直接解決することはできませんが、みなさんと一しょにどうしたらよいかを考えていきます。秘密はきちんと守りますので、安心してお話ししてください。

気持ちを落ち着かせたいときにつかえるよ。

相談の予約が入っていない休み時間（中休みと昼休み）は、誰でも相談室に来ることができます。おしゃべりしたり、本を読んだり、遊んだり、静かに過ごしたり、それぞれ自分の好きなことをして過ごせます。

◆相談したいときはどうすればいい？◆

スクールカウンセラーのいる日（月・木・金）の中休みか昼休みに相談室に来てください。空いていればその日にすぐお話できます。空いていない場合は、相談の日の予約をすることができます。相談の予約はカウンセラーに直接申し込むか、副校長先生か石井先生、担任の先生に申し込むこともできます。

◆相談室の場所◆

1階の算数室の並びにある一番奥のお部屋です。



【保護者の皆様へ】

学年が変わり2ヶ月が過ぎました。新しい学習や友人関係の深まりは、喜びや楽しみもある一方で、悩みや困りごととも生まれることがあります。お子さんの様子で気になることや心配なことがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。関わり方や解決方法を一緒に考えましょう。

《相談室直通電話におかけいただく場合》

※月・木・金曜日におかけください。中休みや昼休みの直後だとつながりやすいかと思えます。

※校内巡回、面談中など電話に出られないことがあります。お手数ですが、おかけ直しいただくか、代表電話におかけください。

連絡先 大塚小学校
教育相談室

（代表電話）03-3946-3421
（相談室直通）03-3946-3450