



そうだしつ

相談室だより

令和4年6月号

あたらしいがくねんになり、2かづがたちました。あたらしいかんきょうにはだんだんとなれてきたでしようか？こころのきんちようがゆるんでくると、からだはつかれを感じやすくなります。ストレッチなどで軽くからだを動かしたり、のんびりと寝そべてみたりすることで、こころもからだもリラックスできるかもしれません。もやもやとした気分が続くときは、自分の気持ちを人に話すことで、気持ちが少し軽くなることもあります。お話をしたい人は、いつでもスクールカウンセラーに声をかけてくださいね。

「怒り」の前にある「気持ち」

「怒り」は2番目の感情と言われている、いろいろなことで怒るとき、その前にはちがう気持ちがあります。

怒りやイライラを感じたとき、本当はその前にどんな気持ちがあったのか、考えてみましょう！

例1・「宿題をやりなさい」と言われて、イライラした

→やろうと思っていたことをわかってもらえなくて、悲しかった。

例2・友だちとあそんでいて、順番まちをしているときに、ゆっくりあそんでいる子に怒ってしまった。

→自分の番がくるかどうか、心配だった。

怒りの前にある気持ちを知ることで、自分のことがもっとわかる気がしませんか？

★相談ポストについて★

相談室のろう下に、ポストがあります。

相談カードに、相談したい日と時間を書いてポストに入れてください。

もし、その時間があいていたら、スクールカウンセラーの先生が、

相談チケットを渡しにいきます。

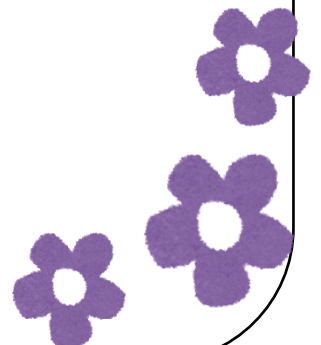
(時間があいてなかった時は、別の時間に来てもらうかもしれません)

予約の仕方は、ポストの近くにはっておくので、見てください。

そうだしつ

★相談室のルール★

- ・スクールカウンセラーの先生がいる20分休み、昼休みに使えます。
- ・相談が入っている場合は、休み時間でも使えません。
- ・授業中に相談したいときには、担任の先生に許可をもらいましょう。
- ・使ったものは、もとの場所にもどしましょう。



保護者の皆さまへ

新年度が始まって2か月が経ちますが、お子さまのご様子はいかがでしょう。連休明けから夏休みまでのこの時期は、気候の変動も重なって、疲れが溜まりやすく、体調を崩しやすい時期です。気になる言動は、子どもからのSOSのサインかもしれません。いつもと様子が違うときは、休息を多めにとるようにしてみてください。そして、「なんとなく元気がない」「子どもとうまく話ができない」「学校に行きたがらない」など、何かありましたら、些細なことでも構いませんので、いつでもご相談ください。

【場所】

1階 保健室となり（相談場所は変更になる可能性があります）

【開室時間】

火・木曜日 10：00～17：00（松本）

月曜日 8：30～17：00（坂元）

【予約方法】

- ・担任の先生を通じての予約もできます。
 - ・直通の電話もございますので、ご利用ください。
- 留守番電話にお名前とご連絡先を入れていただければ、折り返しお電話を差し上げます。
留守番電話の内容は、スクールカウンセラー以外、確認いたしません。

【その他】

- ・相談内容は原則、秘密厳守となります。ご安心ください。
 - ・現在、お電話でのご相談もお受けしております。
- 外出に不安がある方や来校が難しい方は、ぜひご利用ください。

直通電話：042-388-0046

開室日 （変更になる場合もございます）

6月

月	火	水	木	金
		1	2	3
			松本	
6	7	8	9	10
坂元	松本		松本	
13	14	15	16	17
坂元	松本		松本	
20	21	22	23	24
坂元	松本			
27	28	29	30	
坂元	松本		松本	

7月

月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
	坂元 松本		松本	
11	12	13	14	15
坂元	松本		松本	
18	19	20	21	22
	松本			
25	26	27	28	29