



そうだしつ

相談室だより

令和4年9月号

新学期がはじまりました。夏休みは楽しく過ごせましたか？夏休み明けは、身体も心もリズムが整っておらず、学校に登校したり、一日過ごしたりするのが大変かもしれません。そういったときは、いつもより家でゆっくり過ごす時間を増やしたり、ねる時間を早くしたりして、足りなくなっている体力を回復させましょう。ころろがしんどいときは、無理はせず、周りの大人に自分がしんどい、ということ伝えてみましょう！！きっと力になってくれます。もちろん、相談室にもいつでも来てください！

〇ころろのSOSの話

・人間は、自分ではあまり「つらい」「苦しい」と思っていないけれども、実は自分のころろや気持ちが苦しかったり疲れていたりすることがあります。自分のことなのに気づかないなんて不思議ですが、それは「辛くてもがんばらなきゃ」など、ころろが無理をしてがんばっていることが原因のひとつです。がんばりすぎてころろが辛かった時、ころろは自分に「もうがんばらないで！」とSOSを出します。たとえば・・・

☆風邪とかではないのにお腹が痛い、気持ちが悪い ☆悲しいことはないのに涙がでてくる。

☆つかれているのに夜よく眠れない／そんなに疲れていないのにずっと眠い ☆ごはんが食べれない

→こんなときはきっとあなたが無理をしているときです。ゆっくり休んだりして自分をまもってあげましょう！

★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。

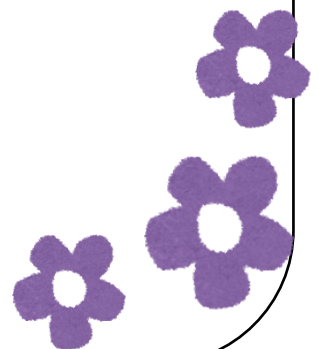
(時間があいてなかった時は、別の時間に来てもらうかもしれません)

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

新しい学期がはじまりました。夏休みやその後のお子さまのご様子はいかがでしょう。夏は体力も奪われやすく、体調を崩しやすい時期です。また、何か学校などで嫌なことなどがあった時、夏休みでそれが一度なくなり安心していただけものが、またやってくる憂鬱な時期でもあります。お子さまのご様子を丁寧に観察していただき、少しでも何か気になることがありましたら遠慮なくご相談にいらしてください。

【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）

9月

月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7	8	9
坂元	松本		松本	
12	13	14	15	16
坂元	松本		松本	
19	20	21	22	23
	松本		松本	
26	27	28	29	30
坂元	松本		松本	

10月

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
坂元	松本		松本	
10	11	12	13	14
			松本	
17	18	19	20	21
坂元	松本		松本	
24	25	26	27	28
坂元	松本		松本	
31				
坂元				