



そうだしつ

## 相談室だより

令和4年11月号

だんだんと寒さが増してきましたね。朝も、暗かったり寒かったりして、起きるのを大変に感じているのではないのでしょうか。暗くなるのが早くなって、太陽が出ている時間が減ることで、気分が落ちこむこともあるかもしれません。からだのつかれを感じたときは、特に時間をゆっくりとって、お風呂につかったり、長く睡眠をとったりして、からだをじゅうぶんに休めましょう。また、自分が好きなことをする時間を作るのも、いいことだと思います。そして、つらいときには、おとなに話したり、相談室にきてくださいね！

### <いじわるをしたくなるとき>

ほんとうは、そんなことしたくないけれど、つい、いじわるしてしまうことって、ありませんか？

なんで、そんなことをしてしまうのか、考えたことはありますか？

いじわるをしたくなるとき、それは、自分のところが傷ついているときではないのでしょうか。

そういう気もちでいじわるをしたら、きっと、もっと、ところが傷ついてしまいます。

そして、またいじわるをしたくなって…と、くりかえしになりますね。

いじわるをしたくなったときは、自分のところとからだに耳をかたむけて、ようすを知りましょう。

そして、自分の中の傷ついた気もちを、だれかにお話しすることができたら、いいですね。

### ★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。

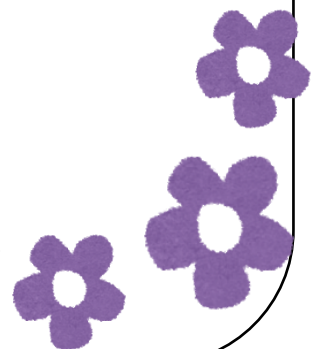
(時間があいてなかった時は、別の時間に来てもらうかもしれません)

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

2学期も、残り半分となりました。お子さまの日々のご様子はいかがでしょう。日照時間が減るこの季節は、気分が落ち込みやすくなる時期でもあります。また、行事などで気持ちが張りつめて、知らず知らずの間に疲れが溜まっているかもしれません。お子さまのご様子で気になることがあったり、子育てを振り返りたいと感じたときには、どんな些細なことでも、お気軽にご相談にいらしてください。お待ちしております。

## 【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）

11月

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	松本			
7	8	9	10	11
坂元	松本		松本	
14	15	16	17	18
坂元	松本		松本	
21	22	23	24	25
	坂元・松本		松本	
28	29	30		
坂元	坂元・松本			

12月

月	火	水	木	金
			1	2
			松本	
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
坂元	松本			
26	27	28	29	30