



相談室だより

令和5年6月号

新しい学年になって、しばらくたちましたが、どんなふうにごじていますか。クラスや授業にはもうなれてきましたか？6月は、雨が降ることも多くて、気持ちがいすむこともあるかもしれません。すっきり晴れて暑かったり、雨が降って寒くなったり、天気や気温に気をつけながら、自分の心のようすも気にしてみてくださいね。気になることがあったら、相談室にお話に来てもらえたらうれしいです！

☆ 気持ちを楽にするくふうを考えてみよう ☆

やることがあるけど、なにもしたくない。なんだかため息ばかりでる。すきなことをしていても楽しくない。イライラしてすぐ怒ってしまう。こんな気分のときは、すこし心がつかれているサインかもしれません。こういうとき、あなたはどんなことをして気持ちを楽にしていますか？

- だれかに話す、聞いてもらう
- さげふ（まくらにむかって）
- いやなことを紙にかいてやぶる
- 絵をかく
- 歌う、音楽をきく
- 好きなことをして遊ぶ
- まくらをたたく
- ねる
- 泣く、わらう など

ほかにもたくさんのかふうがあると思います。ぜひ、お友だちとも話しあってみてください。たくさんのかふうが見つかったら、今度はいろいろためして、自分に合うものを見つけてみましょう。つらい気持ちが楽になって、楽しい時間がたくさんふえるとすてきですね。

★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、みてください。

★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

ゴールデンウィークが終わり、通常の生活に戻ってしばらく経ちましたが、お子さまのご様子はいかがでしょう。夏休み前のこの時期は、生活が安定しながらも、疲れが溜まりやすい時期です。いつもと同じように見えても、無理をしていることもあるかもしれません。お子さまのご様子で気になることがあったら、小さなことでも、お気軽にご相談にきてください。お待ちしております。

開室日 (変更になる場合もございます)

【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 (上関)

【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

6月

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

7月

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