



相談室だより

令和6年1月号

あつというまの冬休みが終わりましたね。みなさんは、どんな冬休みをすごしましたか。テレビのニュースやインターネットで、いろいろなことを目にした人もいるかもしれませんね。つらいことやかなしいことによりそうと、いっしょに気持ちが落ちこむこともよくあることです。なんとなくいつもとちがうな思ったり、不安な気持ちを感じたら、近くにいる大人の人や、相談室にお話にきてくださいね。

【お話を始めるときの言葉】～わかってほしい気持ちを伝える～

みなさんは、お話を始めるとき、どんな言葉からお話を始めていますか？
相手の人に自分の気持ちを伝えるときには、できるだけ、わかりやすく伝えたいですね。

たとえば…

- お話を聞いてほしいとき：「ちょっと聞いてほしいことがあるんだけど…」
- 意見を聞きたいとき：「できたら、教えてほしいんだけど…」
- 相手が忙しそうとき：「今、少しお話してもいいかな？」
- イヤなことがあったとき：「今日、ちょっとイヤなことがあったんだけど、聞いてくれる？」

だれかにわかってほしいこと、伝えたいことがあるときには、試してみてください！
そして、こうした言葉を使っているお友だちがいたら、ぜひ、お話を聞いてあげてくださいね。

★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

慌ただしい冬休みが終わり、ほっと一息ついたところかと思えます。このお正月は色々な出来事があり、暗い気持ちになったり、不安な思いをされたりした方もいるかもしれません。周囲の出来事やメディアからの情報は思わぬところから影響し、知らない間に、気分の落ち込みや集中力の低下などに繋がることもあります。ご家族やお子さんのことで気になることがありましたら、些細なことでもお気軽にご相談ください。

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

1月

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

2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
/	松本・上関		松本	
19	20	21	22	23
	松本		松本	/
26	27	28	29	
上関	松本			