



そうだんしつ 相談室だより

令和6年3月号

少しずつあたたかい日が増えてきましたね。3月は進級・進学に向けての準備が始まります。ワクワクする人もいれば、心配だなあと不安に感じる人もいると思います。新しいことに向き合うとき、私たちのところや体は少しストレスを感じることがあります。いつもと比べてイライラしちゃう、ソワソワして落ち着かない、なんとなく元気が出ないなあと思ったときは、ひとりでなやまずにまわりの友達や大人の人、先生やスクールカウンセラーなどにお話してみてくださいね。

♪ 不安なきもち、心配なきもちを小さくする方法を考えてみよう ♪

春は新しい出会いがたくさん待っています。初めて会う人や、あまり話したことがない人と一緒だと緊張する人も多いと思います。この不安や緊張を、少しでも小さくするにはどうしたらいいでしょう？

- どんな人がいるか、まわりをじーっと観察する(自分の好みと合いそうな人をさがしてみる など)
- 自分の席の近くの人に、あいさつしてみる(誰かとひとこと話すだけで少しホッとすることも)
- 自分の好きな本を持って行って読む(本に集中すると落ち着く、読んでいた本をみて話しかけてくれる人がいるかも)

ぜひ、たくさんの方の方法を探してためして、自分に合うものを見つけてみてくださいね。新しいことにもどんどんチャレンジできるみなさんを、これからも応援しています。

★相談ポストについて★

相談室のろう下(か)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ときは、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

環境の変わり目となる時期は、期待とともに不安や緊張も感じやすく、大人も子供も心身ともに不調が出ることがあります。せわしなく過ぎていく日々の中で、ちょっと一息、ほんの少しだけ休息を取り入れながら、変化の多い春を楽しく過ごせますよう、応援しています。お子さんの様子で気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

開室日（変更になる場合があります）

【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（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

3月

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