



## 相談室だより 相談室だより

令和7年3月号

少しずつあたたかくなってきましたね。3月は新しい生活への準備をする時期ですね。楽しみに思ったり心配に感じたり…、みなさんは、どんな気持ちになっていますか。自分でもわからないうちにつらい気持ちになってイライラしたり、怒りっぽくなったり、落ちつかなくなったりしたときは、ぜひ、まわりの友だちや大人の人、先生やスクールカウンセラーにお話してみてくださいね。

### きもちの宝箱

こころの中にある、いろいろな気持ち。

ときどき、その気持ちに振り回されて、ほかのことが手につかなくなることはありませんか。

自分の気持ちを大切にするためにも、どうしたらいいかわからなくなった気持ちは

自分の中に宝箱を作って、大事に入れてみてください。

- ① こころの中に宝箱をイメージする
- ② その中に、自分の気持ちをそっと入れる
- ③ ふたを閉めて、スーッと深呼吸する



宝箱の中に入れて気持ちは、自分でときどき、ふたを開けてのぞいてみたり、自分が安心してお話できる人に、じっくりお話ししたりしてみてくださいね。

### ★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

今年度も終わりが近づき、月日の流れる早さを実感されていることと思います。あと少しで進学・進級を迎えるお子さんのご様子はいかがでしょう。期待や希望を持って過ごしているように見えても、変化にはストレスや負荷が伴います。大人が適切に休息をとる姿を見せることで、子どもも安心して一息つくことができたらと思っています。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  |
|----|----|----|----|----|
| 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 |
| 上関 | 松本 |    |    |    |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
|    |    |    |    |    |
| 31 |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |



