



## そうだんしつ 相談室だより

令和7年6月号

季節は春から初夏に変わってきましたね。ジメジメしたくもりや雨の日は増えますが、色とりどりのあじさいを探しながら歩くと、ちょっと楽しい気分になりそうですね。季節の変わり目の時期は、なんとなく体や心が疲れやすかったり、朝起きるのがいつもよりつらく感じたりするかもしれません。心と体を休める方法や自分に合った気分てんかんの方法を探して、元気に夏をむかえたいですね。

### そうだん 相談するってどんなこと？

「相談室って、どんなときに行けばいいのかな？」

「相談するって、どういうことだろう？」 …と、よくわからない人もいます。

今回は、『相談する』ってどういうことか、考えてみましょう。

人に、悩んでいること、困っていること、わからないことを話すと、どうなるでしょうか。

- ・ 話をするすることで、考えが整理される。
- ・ 話すことで、なんだか気持ちが落ちつく。
- ・ これまで知らなかったことを知ることができる。
- ・ これまで知らなかった自分の一面を知ることができる。
- ・ これからの自分になにが必要なのか、がわかる。 などなど。

きっと、もっといろいろなことを感じる人もいます。

なにか気になることがあるときは、だれかに相談してみてくださいね。

### そうだん ★相談ポストについて★

相談室のろうか下に、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。

### そうだんしつ ★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

新学期から2ヶ月が経ちましたが、お子さまのおうちでの様子はいかがでしょう？学校生活に慣れて、少しずつ余裕が出てきたかもしれませんが、緊張がほぐれた分疲れが出てくる時期でもあります。いつもは自分でできることも、渋ったり甘えたりイライラするなど、ちょっとした変化を見つけたら、声をかけ少し休息をとるなどの工夫が大切です。気になることがありましたら、相談室もお気軽にご利用ください。

**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 9：00～17：30（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**

6月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
上関	松本		松本	
9	10	11	12	13
上関	松本		松本	
16	17	18	19	20
	松本	上関	松本	
23	24	25	26	27
上関	松本		松本	
30				
上関				

7月

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
			松本	
7	8	9	10	11
上関	松本		松本	
14	15	16	17	18
	松本/上関			
21	22	23	24	25
28	29	30	31	