



そうだんしつ 相談室だより

令和7年9月号

2学期がスタートしましたね。学校が始まるのが楽しみだった人も、不安だった人もいると思います。長いお休みのあとは、いつも通りの生活に心と体がなれるまで少し時間がかかります。朝起きるのがつらい、元気が出ないと感じることもあります。そんな時は、少し早く寝る、おうちでゆっくり過ごす時間をふやす、周りの人に話してみるなど、自分に合った方法を探しながらゆっくりリズムを整えてみましょう。

【こころのSOSのおはなし】

わたしたちは、自分ではあまり「つらい」「苦しい」と思っていないくても、実は自分のこころや気持ちが悪かったり疲れていたりすることがあります。自分のことなのに気づかないなんて不思議ですが、それは「つらくてもがんばらなきゃ」と、こころが無理をしてがんばっていることが原因のひとつです。がんばりすぎてこころがつらい時、こころは自分に「もうがんばらないで！」とSOSを出します。どんなSOSを出すかというと・・・

☆風邪とかではないのにお腹が痛い、気持ちが悪い、頭が痛い

☆悲しいことはないのに涙がでてくる。

☆つかれているのに夜よく眠れない／そんなに疲れていないのにずっと眠い

☆ごはんが食べられない など

→こんなときはきっとあなたが無理をしているときです。ひとりでなやまず、周りの人に相談してください。相談室でもお話を聞くことができますので、自分を大事にする練習を一緒にしてみましょう。

★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、見てください。

★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

今年も非常に暑く長い夏休みでしたが、いかがお過ごしでしたでしょうか。充実した長期のお休みのあとは、心身ともにバランスが崩れやすくなります。また、2学期は行事も多く、さらに夏の疲れも出る時期となります。おうちでのお子さんの様子で気になることがありましたら、どうぞ、お気軽に相談室をご利用ください。2学期もどうぞよろしくお願い致します。

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 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

9月

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

10月

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7	8	9	10
上関	松本		松本	
13	14	15	16	17
	松本	上関	松本	
20	21	22	23	24
上関	松本		松本	
27	28	29	30	31
	松本	上関	松本	