



相談室だより 相談室だより

令和8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。楽しみに思ったり心配に感じたり、みなさんはいま、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 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

3月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
上関			松本	
9	10	11	12	13
	松本/上関		松本	
16	17	18	19	20
上関	松本			
23	24	25	26	27
30	31			

