

そうだしつ 相談室だより



練馬区立中村小学校 相談室

スクールカウンセラー 皆川 貴代

みなさん、こんにちは！

ながい夏休みが終わりましたね。今年の夏休みは、みなさんにとってどんな夏休みでしたか？ 相談室の先生たちにお話をしにきてくれたらうれしいです。待っています！

イライラしたとき、どうする？

だれでもイライラしたことがあると思います。イライラするのはいい気分ではないですし、はやくいつもの自分に戻りたいですね。そういうとき、どうすれば気持ちを落ち着かせることができるのか、おしえますね。

まず、いすにすわります。このとき、足がしっかり床につくようにしましょう。手をよこにブーンとさげて、肩をゆっくり上にあげます。

そこで一度とめて、こんどはストーンと力をぬきます。これを3回くらいくりかえします。

次に、10秒で呼吸をします。はじめに『1・2・3』ではなから息をすっておなかをふくらませ、『4』で止めて、口からほそくながく『5・6・7・8・9・10』と息をはきます。これを何度かくりかえすのです。すると、すこしずつ気持ちが落ち着いてきますよ。

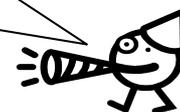


くわしいやり方は相談室にはってありますので、知りたい人は見に来てください。

相談室が開いている日は裏面に書いてありますので見てくださいね。

開いている日は変わる場合もあります。そのときは相談室のドアにはってあるカレンダーに書いておきますね。

みなさんが来るのをお待ちしています。



【相談室が開いている日】

9月				
月	火	水	木	金
★3	♪4	★5	★6	7
★10	♪11	★12	★13	14
祝日 17	♪18	★19	★20	21
★24	♪25	★26	★27	28

10月				
月	火	水	木	金
祝日 1	2	★3	★4	5
祝日 8	♪9	★10	★11	12
★15	♪16	★17	★18	19
★22	♪23	★24	★25	26
★29	♪30	★31		

★印……遠藤先生がいます

♪印……皆川先生がいます

保護者の皆様へ

日ごろより教育相談活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。
もしお子さまのことで気になることやお困りのことがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。
なお、ご相談の内容によっては、より適切な他機関をご案内することもございます。

ご相談について

来室相談は予約制になっております。ご希望の方は、下記までご連絡をお願いいたします。

相談日・時間

【スクールカウンセラー 皆川】

原則として、**火曜日の9:00～17:00**

【心のふれあい相談員 遠藤】

原則として、**月曜日・水曜日の9:00～14:00、木曜日の9:00～15:00**

となっております。

*中休みおよび昼休みは児童の相談を優先させていただきますので、ご了承ください。

場所

南校舎の2階、視聴覚室の前です。

連絡先

早川副校長先生に予約をしていただくか、相談室直通電話番号までご連絡をお願いいたします。もしくは担任の先生に相談希望の旨をお伝えください。

早川副校長先生または担任の先生に予約のご連絡していただいた場合は追ってこちらからご相談の日時をお知らせいたします。

☎ 03-3990-4241(職員室)

☎ 080-2010-1957(相談室直通・皆川と遠藤の来校日のみつながります)

お子さまたちが家庭や学校で楽しく過ごせるよう、微力ながらお手伝いできればと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。