



# たんぽぽだより

練馬区立関町北小学校  
教育相談室だより  
平成 27 年 10 月 26 日

## 相談室からのご連絡

こんにちは。スクールカウンセラーの松本と心のふれあい相談員の後藤です。  
すっかり涼しく秋めいてきましたが、いかがお過ごしでしょうか。

さて、今年度7月から9月まで、下記のとおり相談室の利用がありました。

	7月	8月(夏休み)	9月	合計
相談件数	12件	0件	11件	23件
相談者数	22名	0名	17名	39名

上記の数は、のべ人数です。

予約の入っていない時間帯は「みんなのじかん」として相談室を開放し、児童とスクールカウンセラー、相談員との交流を図っています。また、授業見学や給食訪問等を通じて、児童の日常の様子も見るように努めています。

## 泣くことと気持ちのお話

みなさんは、普段泣くことはありますか？『泣く』にはいろいろな理由がありますが、子どもが泣いているとき、どうしたらよいか困ってしまい、なんとか泣きやんでほしいという気持ちで、「泣かないで！」と声をかけることがあるのではないかと思います。それによってだんだん落ち着いてくることもあります。この『泣く』という行動は、何かしらの感情が揺れ動くことで起こることが多いようです。特に、子どもの場合は、自分の気持ちをすぐに言葉で表現したり、感情をコントロールしたりすることは難しいことが多いため、『泣く』という行動になって表れるのです。そのため、泣いている行動だけでなく、どうして泣いているのかというところにも目を向けて、少し待ってみることもひとつの関わり方です。落ち着くまでしばらくそばで見守り、少しずつ話せるようになったら、子どものペースに合わせてゆっくり話を聞くということによって、自分の気持ちを言葉で伝えることにつながっていくのではないのでしょうか。うまく言葉で言えないときには、いろいろな言葉をこちらから働きかけてみて、一緒にじっくりくる言葉を探していくのもよいでしょう。

また、『泣くこと』はストレス解消のひとつとして働くこともあります。これは特に、“悲しみ”や“感動”などの感情が伴って泣くことによって、気持ちを安静にしたり、リラックス状態にしたりする効果があると言われていています。さらに、この状態が眠りをよくすることにもつながるなど、心にも体にもよいことがあるようです。日々の生活の中で、少しイライラしているな、疲れているなと感じたときには、映画を見たり本を読んだり、感動につながるような作品に触れて、気持ちにまかせて『泣く』時間をつくってみてはいかがでしょうか。

(家庭数配布)

# 相談室 Q&A (Part 2)

今回は、子どもから多い質問・疑問・要望に答えたいと思います。

## Q 1 . 相談した内容を担任の先生に言わないでほしい。

A 原則として担任の先生には言いません。

ただ、クラスの問題などについては担任の先生と協力して解決していった方が良い場合もありますので、その場合には、本人に「 のことについては担任の先生に伝えるけど良いですか? 」と確認したうえで担任の先生に伝えるようにしています。

## Q 2 . 友達と一緒に相談しても良いですか?

A 良いです。

一人で相談に来る子もいますが、友達と相談に来る子も多いです。こちらとしても、複数の子の話を聞けた方が、状況がより詳しく理解でき、適切なアドバイスができることもあります。

## Q 3 . 相談がなくても予約して良いのでしょうか?

A 良いです。

原則として相談のある子を優先しますが、何となく教室に居づらい、一人になりたい、誰かに話を聞いてほしい時は誰にでもあります。そんな時は約をして来てください。

「最近子どもの様子がおかしい・・・。でも何も言ってくれない。」等という場合には、保護者の方からも相談室を勧めていただければと思います。

皆様、お気軽にお越しください。

## < たんぽぽ相談室 利用案内 >

開室時間： 月曜日 火曜日 木曜日 9:00~16:00

(火)は松本、(月)・(木)は後藤が在室します。

原則として上記の曜日ですが、会議・行事等で曜日・時間に変更になる場合があります。ご了承ください。

場所： 北校舎 2階 (あおぞらルームの隣)

児童の相談は、中休み・昼休み・放課後に受け付けます。

保護者の方の相談は、随時受け付けます。

(予約をしていただくとお話を聴く時間をしっかり確保することができます。

予約の際には折り返しのご連絡のための連絡先をお伝えください。)

その他に、相談室では、以下のような活動を行っています。

**相談室解放**...相談室を開放する時間を作り、誰でも利用できるようにします(みんなのじかん)

**教室訪問**...必要に応じて、授業や行事の時間、給食など休み時間以外の児童の様子を見ます。

**おたよりの発行**...保護者の皆さんに相談室の様子や、身近なトピックスをお伝えしていきます。

## 相談室開室予定

○がついている日は開室します。

火曜日：松本 木曜日：後藤

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	31					

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						