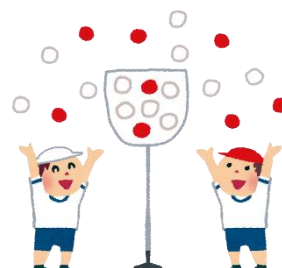




ひまわり相談室だより



なが なつやす お がっき はじ
長い夏休みが終わり、いよいよ 2学期が始まりました。
がっき ぎょうじ がくしゅう けいけん ふ じ き
2学期は、行事や学習など、さまざまな経験が増える時期です。
いっぽう とも かんけい べんきょう
その一方で、つかれがたまったり、友だちとの関係や勉強のこと
などでなやんだりすることもあるでしょう。



そんなときは、ひとりで抱えこまず、だれかに話してみてください。
はな き も せいり すこ こころ かる
話すことで気持ちが整理されたり、少し心が軽くなったりすることがあります。
そうだしつ がっこうせいかつ とも べんきょう か ぞく ちい
相談室では、学校生活のこと、友だちのこと、勉強のこと、家族のことなど、どんな小さな
ことでもお話をきいています。「こんなことを相談してもいいのかな？」と思うことでも
だいじょうぶ きが かる き
大丈夫です。いつでも気軽に來てくださいね。



こころ エスオーエス き 心のSOSに気づいていますか？

こころ からだ おな やす で
心がつかれてくると、体と同じように「ちょっと休んでね」というサインが出るこ
とがあります。「朝、学校に行くのがつらい」「なんだかイライラする」「好きなことをし
てもたの 楽しい いた
いても楽しくない」「おなかや頭が痛くなる」など、いつもと違う変化は、心からの
エスオーエス
SOSかもしれません。

そんなときは「これくらい大丈夫」とがまんしすぎないことが大切です。
まずは、ゆっくりやす あんしん ひと はな
休んだり、安心できる人に話したりしてみましょう。
うまく話せなくても、「なんとなくつらい」と伝えるだけで十分です。
じぶん こころ へんか き じぶん たいせつ だい いっぽ
自分の心の变化に気づくことは、自分を大切にする第一歩です。

か ぞく せんせい そうだんいん みちか おとな
家族や先生、スクールカウンセラーや相談員など身近な大人に
相談してくださいね。どうしたらいいかいっしょに考えて
いきましょ。



保護者の皆様へ

スクールカウンセラーと心のふれあい相談員は、授業時間は教室を巡回し、子どもたちの様子を見たり、声をかけたりしています。休み時間は子どもたちの相談に乗ったり、話し相手として対応しながら子どもたちがリラックスして過ごせるようなかわりをしています。

相談室では、スクールカウンセラーが保護者の方からの相談も受け付けております。お子さんのことで気になることや心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。

なお、スクールカウンセラーとの相談は予約制となっております。
ご希望の方はスクールカウンセラーの勤務日に直接ご連絡をいただくか、
担任・養護教諭・特別支援コーディネーター・副校長を通して
お申し込みください。よろしくお願いいたします。



スクールカウンセラー勤務予定日(木曜日 9:00～17:30)

9月	3(木)、10(木)、17(木)、24(木)
10月	8(木)、15(木)、22(木)、29(木)
11月	5(木)、12(木)、19(木)、26(木)
12月	3(木)、10(木)、17(木)

心のふれあい相談員勤務予定日(火曜日 8:30～13:30、金曜日 8:30～15:30)

9月	1(火)、4(金)、8(火)、11(金)、15(火)、18(金)、 25(金)、29(火)
10月	2(金)、9(金)、13(火)、16(金)、20(火)、 23(金)、27(火)、30(金)
11月	6(金)、10(火)、13(金)、17(火)、 20(金)、24(火)、27(金)
12月	1(火)、4(金)、8(火)、11(金)、15(火)、18(金)、 22(火)、25(金)

【問い合わせ・相談申し込み】

直通電話 090-7196-7362

※不在の時や、授業観察・面談中などで出られない時もあります。

学校 03-3990-4237

【相談場所】 3階 相談室

