児童・保護者の皆様へ

令和7年9月号
練馬区立中村西小学校
スクールカウンセラー　宮澤 順子
心のふれあい相談員　小川 真紀

ひまわり相談室だより

2学期になりました。運動会の練習が始まっています。
体調管理はしっかりできていますか？体の調子と心の調子は
大きく関係しています。体と心の健康を保っていきましょう。
2学期も、ひまわり相談室には火曜日と金曜日には心のふれあい相談員の小川先生、
木曜日にはスクールカウンセラーの宮澤先生が来ています。
校内で見かけたら気軽に声をかけてくださいね。相談の約束は、相談室前にある
予約用紙に書いてポストに入れることもできます。

「リフレーミング」

いつも自分が感じているできごとや気持ちを、いつもとは違う
見方にすることで、新しい自分の良いところや友だちの良い
ところがわかるようになり、明るい気持ちになる方法のことを
「リフレーミング」といいます。

例えばコップに水が半分入っているとします。
みなさんはその水を見てどちらの意味を思い浮かべるでしょうか？
「まだ半分もある！」　「もう半分しかない…」
どちらが明るい気持ちになれるでしょうか？
見方を変える ➡ 感じ方が変わる ➡ 気持ちが前向きになる ➡行動が変わる
といったように、明るい方向へと変わることができます。
一見「良くないところ」に見えることも、見方を変えると「良いところ」が見えてきますよ。
「リフレーミング」で自分や友だちの良いところをいっぱい探してみましょう。

うるさい　➡　元気
おとなしい　➡　落ち着いている
あきらめが早い　➡　きりかえが早い
心配性　➡　慎重

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)

10 月	2(木)、9(木)、16(木)、23(木)
11 月	6(木)、13(木)、20(木)、27(木)
12 月	4(木)、11(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)

10 月	3(金)、7(火)、10(金)、14(火)、17(金)、21(火)、 24(金)、28(火)、31(金)
11 月	4(火)、7(金)、11(火)、14(金)、18(火)、 21(金)、25(火)、28(金)
12 月	2(火)、5(金)、9(火)、12(金)、16(火)、19(金)、23(火)

【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・面接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