

相談室だより

みらい青空学園相談室

令和8年9月10日

児童・生徒のみなさんへ

長い夏休みが終わりました。楽しかったことや、がんばったことが、これからの学校生活のやる気の元になっていくといいですね。

さて、夏休みの間も、早寝早起きの生活をしていましたか？ たとえ規則正しい生活をしていても、ふだんの学校生活を送るには、たくさんのエネルギーを必要とします。二学期のスタートにあたって、このおたよりでは、こころが元気になれるような「ハッピーリスト」を紹介します。リストの中には、すでに使っている方法もあるでしょう。それは、あなたの心を元気にする宝物です。他にも、あなたが使えそうな方法はないかを探して、元気にする方法を増やしていきましょう。

こころを元気にするハッピーリスト



体を動かしてあそぶ。 思いきりのびをする。 ぬり絵や絵を描く。 おしゃれをする。

友達としゃべる。 ぼぉーっとする。 パズルや工作。 音楽を聞く。 テレビを見る。

マンガや本を読む。 日記に気持ちを書き出す。 部屋のそうじやかたづけ。

相談室のご案内

	小学部（水曜日）	中学部（木曜日）
相談室の場所	北棟の1階	南棟1階の保健室となり
利用できる時間	中休みと昼休み	昼休みと放課後
申込み方法	相談よやくカードに書いてポストに入れる	①相談室の先生に直接言う ②担任の先生や保健室の先生に言う

＊相談は、原則、予約(約束した人)が優先です。

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けの間もないこの時期は、いつもより少していねいにご家庭での様子を見ていただき、お子様が規則正しい生活を送れるように、声かけなどして頂けるとよいかと思います。普段の行動や生活を整えることは、気持ちの切り替えを助けることにつながります。

また、順調に学校生活をスタートさせても、お子さんの様子を見ていて、いつもと少し違うと感じられることがあるかもしれません。子どものストレスの多くは、心身にサインが出ると言われています。時には、その行動が、親にとって困った行動に見えるかもしれませんが、そのような行動が続く時には、「ストレスのサインかもしれない」と捉えてみることも大切です。このまま様子を見てよいのか、何か働きかけた方がよいのか、迷われる時は、ぜひ、学校の先生にお話を聞くことに加えて、スクールカウンセラーに話してみるという方法もご活用ください。

〔相談の申し込み方法〕

相談は予約制です。お申し込みは、カウンセラー不在時でも出来ます。

副校長・担任・養護教諭・カウンセラーに、お電話又は直接お申し込みください。

学校電話番号：03-3957-3133

【ご予約の時間帯】	小学部	中学部
1校時	8時45分～9時30分	8時40分～9時30分
2校時	9時35分～10時20分	9時40分～10時30分
3校時	10時40分～11時25分	10時40分～11時30分
4校時	11時30分～12時15分	11時40分～12時30分
5校時	13時25分～14時20分	13時20分～14時10分
6校時	14時25分～15時10分	14時20分～15時10分
放課後	15時20分～要相談	相談終了は16時45分
相談予約専用電話	090(7196)6428	080(7797)1081
スクールカウンセラー	長根（水曜日）	近藤（木曜日）

