

そうだしつだより

2021.6.3
文京区立大塚小学校
校長 田村 純子
スクールカウンセラー 堀部 紀子
中嶋 真由美

【児童のみなさんへ】

みどり表現発表会の練習、一生懸命がんばっていますね。
当日も元気いっぱい楽しんで全力を出せますように応援しています！



さて、今日は、「聞き上手になる」コツをお話します。

だれかに自分の思っていることや気持ちを伝えるのは、大人でもむずかしいものです。
でも、相手の人がちょっとしたコツを使ってくれれば、お話しやすくなることがあります。

それは・・・

◎あいづち・・・「へ～」「うんうん」「それでそれで」とか、うなづきのこと。

ただし、あいづちを打ちすぎると話をあまり聞いていない感じになるから注意！

◎声のトーン（調子）・・・高い声のトーンと低い声のトーンでは印象がちがうよ！

試しに、低い声で「へ～」、高い声で「へ～」って言ってみよう！

高い声で言うと、顔の表情まで変わるよ！

◎体や目を向ける・・・相手の方に体を向けたり、相手の目を見ると「聞いてくれている！」感じがアップするよ！

「聞き上手」のコツを使って、お友達とたくさん話してみてくださいね。相手の話を最後まで聞くのも大切ですよ。もし、うまくコツが使えなかったら、相談室でいっしょにチャレンジしてみましょ。



相談室の予定

6月

7月

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30		

月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

○・・・堀部 ◇・・・中嶋

※カウンセラーの来校予定日が変わることもあります。



相談室のごあんない

相談室は4階家庭科室
の隣のお部屋です

◆相談室ってどんなところ？◆

♪困ったことやいやなことを話せるよ。

困ったことがあったり、いやなことがあったり、話を聞いてほしいときにお話をするところです。お話を秘密はきちんと守りますので、安心してお話してください。

♪気持ちを落ち着かせたいときにつかえるよ。

相談の予約が入っていない休み時間（中休みとお昼休み）は、誰でも相談室に行くことができます。おしゃべりしたり、本を読んだり、遊んだり、自分の好きなことをして過ごせます。

しばらくはコロナウィルス感染予防のため、一人ずつの利用になります。

◆何を話せばいいの？◆

どんなことでも大丈夫です。

「イライラしちゃう」「にがてな勉強がある」「友だちと仲直りしたい」など。

うまく言葉にできなくても大丈夫。一緒に考えていきましょう。

◆相談したいときはどうすればいい？◆

スクールカウンセラーのいる月曜日・水曜日・木曜日の中休みか昼休みに来てください。空いていればその日にすぐお話しできます。空いていない場合は、相談の日の約束することができます。

※「ほかのお友だちがいなくて話したい」ときは予約をとることができます。カウンセラーがいる日に申し込むか、副校長先生か石井先生に申し込んでください。

【保護者の皆様へ】

緊急事態宣言が長引き、大人も子供も気がぬうちにストレスがたまっていることもあるかと思えます。「イライラしやすい」「やる気がでない」「よく眠れない」「食欲がない」など普段と違った様子や、そのほか何か気になることがありましたら、「このぐらいのことで…」と思わずに、どうぞお気軽にご相談ください。スクールカウンセラーは、児童からの相談のほか、授業中に教室の様子をみたり、保護者の皆様からのご相談も受け付けています。また、「どこへ相談すればよいか分からない」という場合でも何かお力になれることがあるかもしれませんのでお声かけください。ご相談の際は、相談室に直接お越しいただくことも可能ですが、事前にご予約いただくことをおすすめいたします。

なお、相談室だよりは、学校HP「おたより」のページから過去のおたよりもご覧いただけます。

◀相談室直通電話におかけいただく場合▶

※月・水・木曜日におかけください。中休みや昼休みの直後だとつながりやすいかと思えます。

※校内巡回、面談中など電話に出られないことがあります。お手数ですが、おかけ直しいただくか、代表電話におかけください。

連絡先 大塚小学校 教育相談室

(代表電話)03-3946-3421

(相談室直通)03-3946-3450