

そうだしつだより



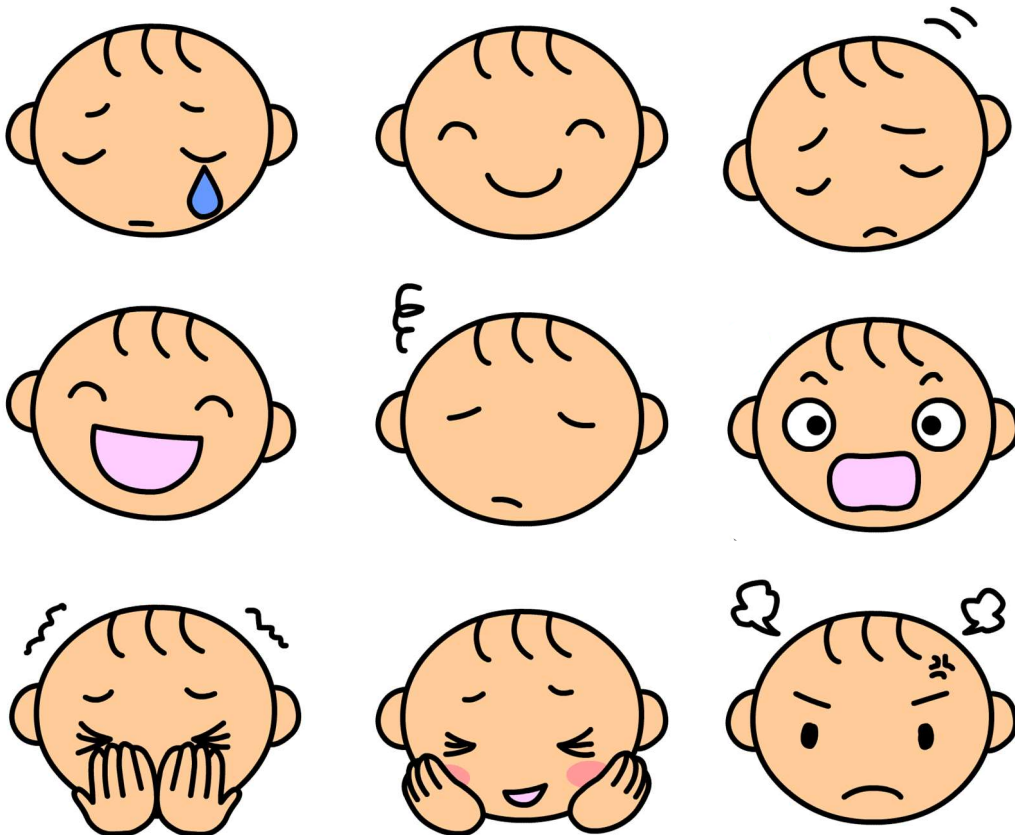
【児童のみなさんへ】

1年も半分が終わりました。どの学年も学芸会に向けて練習をがんばっているかと思います。人前で緊張をしながら演技をする、他の友達のがんばりを見て応援するなど、いつもの授業とは違うエネルギーをたくさん使って疲れがたまると思っていますので、ゆっくり休む時間も作っていききたいですね。

相談室では、「楽しみだよ!」「ドキドキして心配・・・」など、いろいろな気持ちをお話することができます。月・木・金曜日にスクールカウンセラーがいますので、気軽な気持ちで立ち寄ってくださいね。

●気持ちと上手に付き合みましょう

人はいろいろな気持ちをもっています。うれしい・楽しい・悲しい・怒りなど、気持ちにはたくさん種類があります。気持ちと上手に付き合うためには、まずは自分の気持ちに気付くことが大切です。みなさんは気持ちの言葉をいくつ知っていますか？下の顔のイラストは、どんな気持ちなのかを考えてみましょう。



人によって感じ方は違います。友達はどうな気持ちだと思ったか、ぜひ話してみてくださいね。

相談室のごあんない

◆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。

みなさんが困ったことがあったり、いやなことがあったりして、話を聞いてほしいとき、お話をするといいです。カウンセラーが直接解決することはできませんが、みなさんといっしょにどうしたらよいかを考えていきます。

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(中休みと昼休み)は、誰でも相談室に来ることができます。友達と来ても、一人で来てもいいです。おしゃべりしたり、本を読んだり、遊んだり、静かに過ごしたり、それぞれ自分の好きなことをして過ごせます。

◆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日(月・木・金)の中休みか昼休みに相談室に来てください。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、相談の日の予約をすることができます。相談の予約はカウンセラーに直接申し込むか、副校長先生か石井先生、担任の先生に申し込むこともできます。

◆相談室の場所◆

1階の算数室の並びにある一番奥のお部屋です。

◆相談室の予定◆

11月

月	火	水	木	金
		1	△2	3
○6	7	8	△9	10
○13	14	15	△16	○17
20	21	22	23	○24
○27	28	29	△30	

12月

月	火	水	木	金
				○1
○4	5	6	△7	○8
○11	12	13	△14	○15
○18	19	20	△21	○22
25	26	27	28	29

○…堀部 △…室星 ※カウンセラーの来校予定日が変わることもあります。

【保護者の皆様へ】

『気持ちを適切に表現する』ことは、発達途上の子供たちにとってなかなか難しいものです。お子さんのことで気になる様子などがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

◀相談室直通電話におかけいただく場合▶

※月・木・金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