

そうだんしつだより



R5. 1.26 改
文京区立大塚小学校
校長 田村 純子
スクールセラー (区) 堀部 紀子
(都) 中嶋 真由美

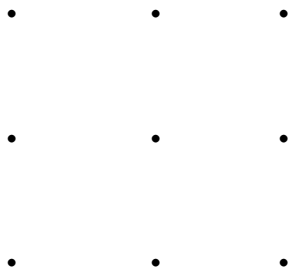
【児童のみなさんへ】

あたら とし はじ
新しい年が始まりました。

みなさんにとってすてきな一年となりますよう、相談室からも応援しています。

“枠”をはずしてみよう

さて、今回は寒さでこわばっている身体や頭をリラックスさせるために、頭の体操からスタートです。途中で鉛筆を上げないで、次の9つの点を、つながった4本の線ですべて通してみましょう。



*こたえは、相談室入口に掲示してあるお便りに出ています。

普段の生活において、一つの視点にとらわれてしまい、「無理！」と早々にあきらめてしまったり、「もうだめ！」と自分を追い込んでしまったりすることはありませんか。そんなときこそ“視点の転換”が大切です。上の問題でも、その“視点の転換”が必要です。

目の前の問題をうまく解決できずに行き詰ってしまったときには、頭の中の“枠”をはずしてみましょう。新しい解決策が見つかるかもしれません。

どうしても行き詰まりから抜け出せないときは、ぜひ相談室を思い出してくださいね。

1月					2月					3月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
2	3	4	5	6			1	2	3			1	2	3
9	10	11	12	13	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10
16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17
23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	20	21	22	23	24
30	31				27	28				27	28	29	30	31

○…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。
2/17(金)は堀部・中嶋が来校します。



そうだんしつ 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、お話をするとところです。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のかを考えていきます。秘密はきちんと守りますので、安心してお話ししてください。

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（中休みと昼休み）は、誰でも相談室にすることができます。友達と来ても、1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。

相談室は、1階の算数少人数教室の並びにある一番奥のお部屋です

◆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お話しできます。空いていない場合は、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。



◎保護者の皆様へ◎

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

教育相談室では保護者の皆さまからのご相談もお受けしています。お子さんのことで気になっていることや心配なことがございましたら、どんな小さなことでもどうぞお気軽にご相談ください。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と確実です。

《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ひます。

※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