

臨時休校も5月いっぱい延長され、いつも通りの生活が送れない日々がもう1ヶ月以上続いています。おわりが見えない状況が長く続いている、つかれを感じてきているという人もいることでしょう。前回のおたよりでは、ストレスとのつきあいかたや休校中のすごしかたのヒントをお話しました。参考になったでしょうか。さらに休校が延長されてしまい、気持ちが不安定になったり、モヤモヤ、イライラする状況が続いている、そんな人はぜひ学校や相談室に連絡をください。どんなことが心配か、どんな工夫ができるか、一緒にお話をしながら考えましょう。

◎カウンセラーとお話をしたい人は・・・

- ①相談室の電話に連絡する **03-3429-5570** (相談室の電話は相談室のみにつながります)
 - ②学校に連絡をして、相談したいことを伝える
- *相談室の電話はカウンセラーがないときは留守番電話になっているので、電話に出ないときは、学年クラス、名前と電話をかけてほしい番号をメッセージにいれてください。あとからカウンセラーがかけ直します。
- *カウンセラーのいる日は下記の予定表を参考にしてください。

日	月	火	水	木	金	土
10	11	12	13	14	15	16
				○	□	
17	18	19	20	21	22	23
				○		
24	25	26	27	28	29	30
		□			○	

5月 相談室の予定



○と□のある日は相談室が開いています。○：沼澤、□：小坂の担当となっています。現在は基本的に電話相談での受付となっていますので、**相談室直通電話 (03-3429-5570)**、または学校代表電話までご連絡ください。開室時間は9時～16時です。ただし、29日は午前中のみ開いています。
また休校期間中、小坂は区内の他の学校でも電話相談を受け付けています（休校期間中のみの対応となります）。開室予定日に都合がつきにくいなどありましたら、他校の相談室にいる日にもまづおかしょうじどうほこしゃかたそだんかくかこうそだんしちょくつう電話（左記）にご連絡ください。

□小坂 受付日・受付相談室
5月12日：喜多見中学校相談室
(03-3417-5372)
5月18日：三軒茶屋小学校相談室
(03-3421-2251)

保護者の皆さまへ

休校期間が延長となり、未だ出口の見えない状況の中で、気持ちが不安定になったり、ストレスの溜まりやすい日々かと思います。5月は上記の通り、松丘小学校の相談室は開室しております。また、今回の状況に対応して、カウンセラーも在宅勤務をしており、週に一度は相談受付日を作れるよう、他校の相談室でも電話相談を受け付けることになりました（休校期間中のみの対応となります）。ぜひ、心配なこと、不安なことなどありましたらお気軽にご連絡ください。また相談室直通電話は、スクールカウンセラーが不在時には留守番電話になっております。メッセージをいただけましたら、こちらからご連絡いたします。