



令和7年7月1日発行

世田谷区立松沢小学校

校長 寺崎 晶子

スクールカウンセラー

# そうだんしつだより



## ●○●児童のみなさんへ●○●

1学期も残り1ヶ月を切りました。新しいクラスでの1学期はどうだったでしょうか。楽しいことやうれしいことだけではなく、悲しいことや嫌なこともあったと思います。悲しいことや嫌なことあった時は、次の4つが大切です。

- ① その気持ちを誰かに話して、気持ちを楽にする
- ② その出来事を冷静に振り返る
- ③ 同じことが起きないように工夫する
- ④ 次に同じようなことが起きた時にどうするか考える

1人でこの4つを行うことは、とてもむずかしいです。悲しい出来事であればあるほど、人は冷静に振り返ることがむずかしくなります。そのため、相手を責めたり、逆に自分を責めたりします。そして、あまりにも気持ちが落ち着かないとき、食事の量が減ったり、寝られなくなったりすることもあります。ぜひ、誰かに話して、誰かと一緒に考えてみてください。スクールカウンセラーにも相談してみてください。

## ●○●保護者の皆さんへ●○●

早いもので、1学期も残りわずかになりました。1年生は、初めてのことの連続で、戸惑うこと多かったと思います。2年生以上の子どもたちも、多種多様な変化に懸命に対応しながら過ごしたことでしょう。保護者の皆さんにおかれましても、お子様のことで心配なことがありますたら、お気軽にスクールカウンセラーにご相談ください。

今回は、ストレスフルな状況への対処の流れをまとめてみました。上記のようにスムーズに進むのではなく、進んで戻るイメージです。これを完璧に実践するのは、大人でも難しいと思います。まずは、小学生の間に“誰かに話して良かった”という体験をお子様に積んでもらえたらと思います。

### ●ご利用方法

#### \*相談方法

- ・来室相談…事前にご連絡いただけますと、時間を確保してゆっくりとお話をうかがうことができます。
- ・電話相談…少しだけ話をしたいときなど、お気軽にどうぞ。

\*相談時間:9時から16時30分 ※電話でのご相談も受け付けています。

\*予約方法:相談室直通電話にお電話ください。

相談室直通電話は開室日以外、留守番電話になっております。

留守番電話に連絡先を入れていただければ、開室日に折り返し電話をさせて頂きます。

※開室日の予定は変更されることがありますので、ご予約の際は可能な限り事前にご連絡ください。

相談室直通電話（ファックス兼用）:03-3323-0310

開室日であっても留守番電話になることがあります。お名前、クラス、ご連絡先を入れてください。折り返しご連絡いたします。留守番電話に残していただいたメッセージは、スクールカウンセラー以外が聞くことはありません。

\*7月・8月・9月の開室予定日

7月				
月	火	水	木	金
	1 もりもと	(2) やしま	3 しらはま	4
7 やしま	8 もりもと	9 もりもと	10 しらはま	11
14 やしま	15 もりもと	(16) もりもと	17 しらはま	18
21 海の日	22 もりもと	(23) やしま	24	25
28 やしま	29 もりもと	30 やしま	31	

8月				
月	火	水	木	金
				1
4	5	6 やしま	7	8
11 山の日	12	13	14	15
18 やしま	19	20	21	22
25 やしま	26 もりもと	(27) やしま	28	29

9月				
月	火	水	木	金
1 やしま	2 もりもと	(3) やしま	4 しらはま	5
8 やしま	9 もりもと	10 もりもと	11 しらはま	12
15 敬老の日	16 もりもと	(17) もりもと	18 しらはま	19
22 振替休業日	23 秋分の日	24 やしま	25 しらはま	26
29 やしま	30 もりもと			



○は午前のみ

△は午後ののみの開室となります

急遽、予定が変更する可能性があります。事前にお電話での確認をお願い申し上げます。