

そうだしつだより

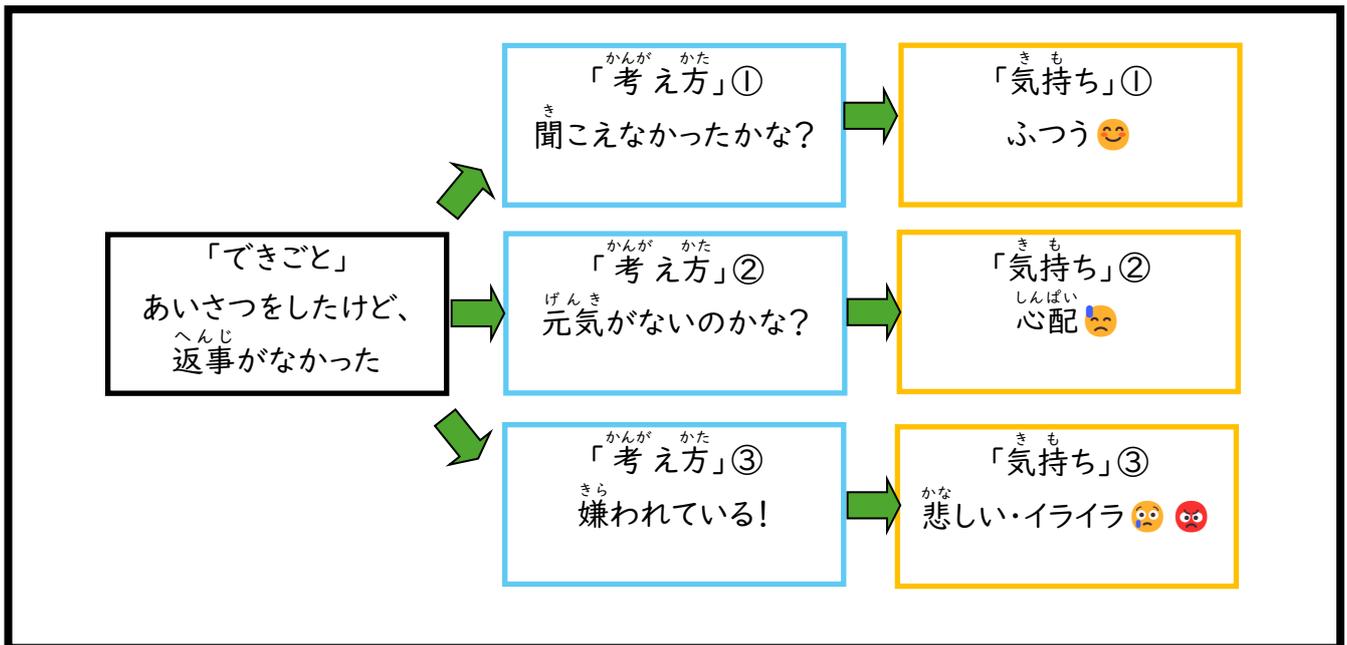
令和8年1月30日発行
世田谷区立松沢小学校
校長 寺崎 晶子
スクールカウンセラー

●○○児童のみなさんへ●○○

3学期が始まってから、3週間が過ぎました。身体と心の調子はどうでしょうか？

今日は、「できごと」・「考え方」・「気持ち」についてお伝えします。

同じ「できごと」でも、「考え方」によって「気持ち」は変わります。



・人は、イライラしたり、つらかったりすると、「絶対にこうだ!」と考 えやすくなります。

・1つの考 え方が強くなっている時は、他の考 え方をしてみてください。



・考 え方を変えると、気持ちが楽になることもあります。

・特に、「相手からこう思われている!」と決めつけないことが大切です。

・誰かに相談して、他の人の考 え方を聞いてみてください。

・音楽室前の教育相談室にスクールカウンセラーはいます。何でも相談してください。

●○●保護者の皆さまへ●○●

今回は、出来事に対する考え方が気持ちを左右することについてお伝えしました。この内容は、昨年度もお伝えしましたが、今回は、決めつけてしまうことで、気持ちが辛くなることをクローズアップしました。ご家庭でも、お子様と話し合っていただければと思います。相談室では、保護者の皆さまからの相談も承っております。どうぞお気軽にご利用ください。

●ご利用方法

*相談方法

- ・来室相談…事前にご連絡いただけると、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： 8時30分から16時30分** 相談時間の詳細は、各カウンセラーにお問い合わせください

***予約方法：**相談室直通電話にお電話ください。

※開室日の予定は変更されることがありますので、ご相談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多くありますが、お名前、クラス、ご連絡先を入れてください。手が空き次第、こちらから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。

* 2月・3月の開室予定日 *

2月					3月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
2	3	④	5	6	2	3	④	5	6
	もりもと	やしま	しらはま		やしま	もりもと	やしま	しらはま	
9	10	11	12	13	9	10	11	12	13
やしま	もりもと		しらはま		やしま	もりもと	もりもと	しらはま	
16	17	⑱	19	20	16	17	⑱	19	20
やしま	もりもと	もりもと	しらはま		やしま	もりもと	もりもと	しらはま	
23	24	25	26	27	23	24	25	26	27
	もりもと	やしま			やしま	もりもと	やしま		
					30	31			

○は午前のみのお開室となります。

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。