

そうだんしつだより

2026年5月1日 発行
世田谷区立松沢小学校 校長 栗林 大輔
スクールカウンセラー



じどう ☺児童のみなさんへ☺

5月に入りましたが、新しい教室や先生にはもう慣れましたか。みなさんの毎日は、わくわくと楽しんでいっぱいでしょうか。もしかすると、新しいことになかなか慣れなくてドキドキしている人や、がんばりすぎて少し疲れている人もいるかもしれません。困っていることや心配なことがあったら、家族や担任の先生、そして、スクールカウンセラーの先生に話してみませんか。困っていることを話したり、大人と一緒に考えたりしてみると、すっきりしますよ♪

すくうるかうんせらあ なに ひと
スクールカウンセラーって何をする人？ → “みなさんのお話を聞いて、いっしょに考える人”です！

何か「お話ししてみたいな。」と思うことがあったら、ぜひ聞かせてください！

困ったことがあったとき、悲しいことがあったとき、みなさんの相談にのります。

うれしいことがあったとき、楽しいことがあったとき、いっしょに喜びたいです。

カウンセラーは、みなさんが授業でがんばっているところを見に行くこともあります。



すくうるかうんせらあ わたしたちが、スクールカウンセラーです！

げつようび だい すいようび
月曜日と第1・4水曜日

き やん
☆ 喜屋武 ちひろ ☆

4月から松沢小にきました喜屋武(きやん)です。楽しく安心して学校生活を送れるようにサポートしていきます。気軽に話しかけてくださいね♪

かようび だい すいようび
火曜日と第2・3水曜日

もりもと な ほ こ
☆ 森本 菜保子 ☆

今年度もみなさんと会えることをうれしく思っています。困っていることや話したいときは、気軽に相談室に来てくださいね。よろしくおねがいします。

もく よう び
木曜日

しらはま たかあき
☆ 白濱 孝章 ☆

今年も木曜日にきています。見かけたら気軽に声をかけてください。何か困っていることがあれば、ぜひ相談室にきてください。



★相談室ってどんなところ？

<自分の気持ちをお話するところ>



悲しいことがあったとき、いらいらすることがあったとき、さびしい気持ちになったとき、相談室に来てください。自分の気持ちをお話すると、もやもやしていた気持ちがすっきりしたり、穏やかな気持ちになったりします。上手く言葉にできなくても大丈夫。カウンセラーの先生と一緒に、自分の気持ちにぴったりくる言葉をゆっくり探していきましょう。

学校のこと、お友達のこと、おうちのこと、自分のことなど、どんなことでもよいですよ。

<自分の心を落ち着ける場所>

相談の予約が入っていない休み時間は、誰でも相談室に来ることができます。

おしゃべりをしたり、本を読んだり、ぬいぐるみで遊んだり、黙って静かに過ごしたり、それぞれ自分の好きなことをしながら、静かにゆったりと休み時間を過ごせます。



★相談したいときはどうすればいいの？

カウンセラーの先生とゆっくりお話したいとき、誰にも聞かれたくないときは、予約ができます。予約をした場合、あなたのためだけに相談室をあけて待っていますので、ゆっくりお話ができます。

<予約の仕方> その1 カウンセラーの先生に直接言う。

その2 担任の先生に、予約をしたいことを伝える。

その3 相談室前にあるポストに、相談したい時間と自分の名前を紙に書いてポストに入れる。カレンダーで、空いている日時を確認してね。

★相談室が開いている時間

あ ようび まいしゅう げつようび かようび すいようび もくようび
・開いている曜日：毎週 月曜日・火曜日・水曜日・木曜日

りよう じかん なかやす ひるやす ほうかご
・利用できる時間：中休み・昼休み・放課後

☆くわしくは、相談室の前のカレンダーを見てください。

★相談室の場所

音楽室（階）の向かいに、細い通路があります。その通路の突き当りに相談室があります。音楽室前のろうかからは見えないので見つけにくいですが、細い通路の入り口に看板があります。それを目印にしてください。（それでも分かりにくかったら、担任の先生に聞いてね！） ……



【裏面あり】

✿ 保護者のみなさまへ ✿

松沢小学校教育相談室では、お子さまたちの心の健康と成長をサポートするため、本年度もスクールカウンセラーが3人体制で尽力してまいります。一年間、どうぞよろしくお願いいたします。

●スクールカウンセラーより ごあいさつ



◆^{きやん}喜屋武 ちひろ … 月曜日(毎週)・水曜日(第1・4週)を担当いたします。

4月から松沢小に来ました。子どもたちと保護者の皆様が楽しく安心して学校生活を送れるようサポートしていきます。些細なことでも構いません。お待ちしております。

◆^{もりもと なほこ}森本 菜保子 … 火曜日(毎週)・水曜日(第2・3週)を担当いたします。

日々の忙しさの中で、相談室では少し立ち止まって、お子様の育ちについて一緒に見つめていく時間にしていだければと思います。今年度もよろしくお願いいたします。

◆^{しらはま たかあき}白濱 孝章 … 木曜日を担当いたします。

前年度に引き続き、木曜日に勤務しております。お子さまの学校生活がより良いものになるように、少しでもお力になればと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

●ご利用方法

*相談方法

- ・来室相談…事前にご予約いただくと、時間を確保してゆっくりとお話を伺えます。
- ・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: 8:30 ~ 16:30 ※詳細は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。

相談室直通電話 (ファックス兼用): **03-3323-0310**

閉室日、あるいは面談中や巡回中などで応答できない際は、留守番電話に連絡先を録音いただければ、こちらから折り返し電話をさせていただきます。なお、録音メッセージは、スクールカウンセラー以外が聞くことはありません。ご安心ください。



開室日の予定は変更されることがあります。
ご相談の際は、可能な限り事前にご連絡ください。

●こんなときにどうぞ

「スクールカウンセラーに相談する」というと、とても堅苦しいイメージがあるかもしれません。

しかし、相談室は深刻な問題だけを扱うところではありません。お子さんに関して気になること、気がかりなことなどございましたら、どんな小さなことでもかまいませんので、どうぞお気軽にご相談ください。一緒に考えるお手伝いをさせていただけると幸いです。

よくある相談例として、4つの“気になる”をお伝えします。どうぞ参考にしてください。

* 子どもの学校での様子が気になる

友達とうまくいかない／学校に行きたがらないことがある／思い通りにいかないときれてしまう／家では困ったことはないが学校ではうまくいってないらしい など

* 子どもの家での様子が気になる

最近元気がない／情緒不安定でいらいらしている／買い与えた覚えのないものを持っている／爪かみ、チックなど気になる癖がある／よく嘘をつく／学校では問題ないようだが、家では暴れる など

* 子どもの発達・学習に関して気になる

コミュニケーションが不自然／静かにすべき場面で、年齢相応におとなしくできない／注意力・理解力に乏しい／本人なりに努力しているのに学習が身に付かない／忘れ物が多く、身の回りの整理が苦手／発達障害かもしれない／発達のアンバランスさをどうサポートすればいいのか知りたい など

* 子育てについて気になる

子どものことについて話をしたいと思うが、その相手・機会がない／子どもとどう接していいかわからない／子どもの将来が心配／いけないとわかっていてもつい厳しくしてしまい、手をあげてしまうことがある など

※ご相談内容によって、より適切な他機関をご案内することもあります。

●5・6月の開室予定日

5月

月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
11	12	⑬	14	15
きゃん	もりもと	もりもと	しらはま	
18	⑱	20	21	22
きゃん	もりもと	もりもと	しらはま	
25	26	⑳	28	29
きゃん	もりもと	きゃん	しらはま	

6月

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
きゃん	もりもと	きゃん	しらはま	
8	9	⑩	11	12
きゃん	もりもと	もりもと	しらはま	
15	16	17	18	19
きゃん	もりもと	もりもと	しらはま	
22	23	⑳	25	26
きゃん	もりもと	きゃん	しらはま	
29	30			
きゃん	もりもと			

○印の日は、午前みの開室となります。

* 開室日は「そうだんしつだより」を参考にさせていただくか、教育相談室前のカレンダーをご覧ください。

* 開室日の予定は変更されることがあります。ご了承ください。