

# そうだしつだより

2024年5月27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😊

5月も後半になりましたが、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、わくわくと楽しみ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♪

**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。

(カウンセラーが、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。)



## 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

やし ま き  
\* 八島 真紀 \*

そうだんしつ  
相談室でみなさんと話したり、教室でがんばっているみなさんの姿を見たりするのがいつも楽しみです♪  
ことしど  
今年度もどうぞよろしくお願ひします！

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 \*

こんねんど まつざわしょうがっこう  
今年度、松沢小学校に戻ってきました。これからみなさんと会えるのが楽しみです。相談室にも気軽に来てくださいね。  
よろしくお願ひします。

もく とうび  
木曜日

しらほま たかあき  
\* 白濱 季章 \*

ことし もくようび き  
今年も木曜日に来ます。見かけたら気軽に声をかけてください。  
なに こま  
何か困っていることがあれば、ぜひ相談室に来てください。



## ★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＞

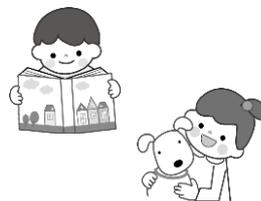
悲しいことがあったとき、いらいらすることがあったとき、さびしい気持ちになったとき、相談室に来てください。自分の気持ちをお話すると、もやもやしていた気持ちがすっきりしたり、穏やかな気持ちになったりします。上手く言葉にできなくても大丈夫。カウンセラーの先生と一緒に、自分の気持ちにぴったりくる言葉をゆっくり探していきましょう。



お話の内容は、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、予約をすることができます。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。

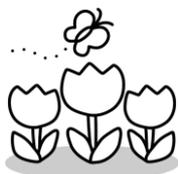
## ★相談室が開いている時間

- ・開いている曜日：毎週 月曜日・火曜日・水曜日・木曜日
- ・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（3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るので、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！）



## ✿ 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



◆<sup>やし</sup>八島 <sup>まき</sup>真紀 … 月曜日（毎週）・水曜日（第1・4週）を担当いたします。

松沢小も4年目です。お子さまの成長について一緒に考え、学校生活をより健やかで充実したものにするためのお手伝いができたら幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

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

育休を明けて松沢小学校に戻りました。お子さまの学校生活がより良いものとなるよう、お困りのことがあれば一緒に考えていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

◆<sup>しらはま</sup>白濱 <sup>たかあき</sup>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っております。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： 9：00 ～ 16：30 ※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（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。参考にしてください。

### \* 子供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してしまう／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

### \* 子供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

### \* 子供の発達・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

子供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／子供とどう接していいかわからない／子供の将来が心配／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

## ●5・6月の開室予定日

5月 

月	火	水	木	金
		1	2	3
		やしま	しらはま	
6	7	○8	9	10
	もりもと	もりもと	しらはま	
13	14	15	16	17
やしま	もりもと	もりもと	しらはま	
20	21	○22	23	24
やしま	もりもと	やしま	しらはま	
27	28	29	30	31
やしま	もりもと	やしま	しらはま	

6月 

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
やしま	もりもと	やしま	しらはま	
10	11	○12	13	14
やしま	もりもと	もりもと	しらはま	
17	18	19	20	21
やしま	もりもと	もりもと	しらはま	
24	25	○26	27	18
やしま	もりもと	やしま	しらはま	

○印の日は、午前のみのお開室となります。

\* 開室日については、毎月の「そだんしつだより」を参考にしてください。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。

