


港区立赤坂小学校



そうだんしつ  
**相談室だより No.2**

スクールカウンセラー 長谷川道子 益子あゆみ

**赤坂小のみなさんへ**

みなさん、こんにちは。いよいよ学校が始まりましたね。久しぶりの学校はどうでしょうか？友達や先生に会えて、気持ちが弾んでいる人も多いのではないのでしょうか。その反面、新しい生活に緊張していたり、以前より集中することが難しかったりする人もいるかもしれません。気持ちが疲れてきたな…と感じる時もあると思います。そういう時には、無理をしないで相談室にゆっくりしに来て下さいね。今年もみなさんと挨拶したり、たくさんお話ししたりするのを楽しみにしています。さて、今回は相談室のしょうかいをしたいと思っています。



**<相談室は、どこ？>**

相談室は、2階 旧赤坂小・檜町小・氷川小資料コーナーを通り抜けた先の左手にあります。

**<スクールカウンセラーって、何をする人？>**

みなさんがお友達やお勉強、学校生活など、こまったことがあった時にお話をし、どうしたらよいかを一緒に考える人です。お話しだけでも気持ちがスッキリすることもありますので、お話しに来て下さい。

**<相談したいときは？>**

☆相談室に来て、スクールカウンセラーに言う。

(ひとりでも、お友達といっしょでもいいです)

☆副校長先生か、保健室の竹内先生に相談したい日と言って、予約を入れてもらう。



※4年生、5年生のみなさんは、全員面接でお会いすることになっています。今年度の日程が決まり次第、お知らせします。

**つかれたときのリラクゼーション ～呼吸法～**

① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って…

② 口からゆっくり6秒かけて、はききります

\*一緒に、肩をぎゅーっと上げて、ふっと肩の力を抜きます。



ほかにも、自分が気分転換できる方法を探してみましょう。

**保護者の皆様へ**

赤坂小学校では、保護者の皆様からのご相談をお受けしています。保護者の方も、この未曾有の事態への対応にお疲れになっている場合もあるかと思えます。お子様のことでご心配なことがあればもちろんのこと、お子様との関わりについてどうしてよいのか分からないときや、迷っておいでのときは、どうぞ相談室をご利用ください。お子様についての理解を深め、よりよい成長のために、どのような対応が良いのかを一緒に考えていけたらと思います。

**相談の申し込み方法**

- ① 副校長先生、養護の竹内先生が窓口になります。スクールカウンセラーの来校日の前日までに学校にお電話ください。連絡帳に書いて、担任の先生から伝えていただくこともできます。
- ② 希望の日時に予約を入れます。
- ③ 当日、直接相談室にいらしてください。



**スクールカウンセラーが来ている日**

●益子 … 火曜日 8:30~16:00  
★長谷川 … 木曜日 9:00~16:00

6月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
|    |    | ●  |    | ★  |    |    |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
|    |    | ●  |    | ★  |    |    |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|    |    | ●  |    | ★  |    |    |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
|    |    | ●  |    | ★  |    |    |
| 28 | 29 | 30 |    |    |    |    |
|    |    | ●  |    |    |    |    |

7月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
|    |    |    |    | ★  |    |    |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
|    |    | ●  |    | ★  |    |    |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|    |    | ●  |    | ★  |    |    |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
|    |    | ●  |    |    |    |    |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |
|    |    | ●  |    |    |    |    |

※状況により、勤務日に変更になる場合があります