

令和3年6月8日

中野区立桃園第二小学校
校長 山崎 義弘
スクールカウンセラー 林 英美
心の教室相談員 金子 真白

そうだしつだよ 相談室便り

6月 

5年生の全員面接を始めました。子どもたちの悩みや心配事を聞いていると「ストレス」という言葉が出てくるときがあります。ストレスとはいつもと違うことや大変なことに対して、体や心が「どうにかしないと！」と一生懸命になっている状態のことです。ストレスは少ない方が良いですが、なくすことは難しいです。だから、じょうずに付き合うことが大切です。今回はストレスを軽くする方法をご紹介します。

- ◎ 体を動かしてスッキリ。
ストレッチや好きなスポーツを楽しむなど。
- ◎ 気分をリラックス。
好きな音楽を聴く、好きな本を読むなど。
- ◎ 話を聞いてもらってホッ。
「聞いてもらえた」「分かってもらえた」と思えると、心はホッとします。



相談室でもスクールカウンセラーや心の教室相談員がお話を聞くことができます。
気軽にきてください。

【相談室のご案内（児童）】

【時間】中休みとお昼休み。

【場所】2階、さんすう室と6-1の間の部屋。

【方法】直接相談に来ることも予約を取ることできます。

【相談室のお手紙ポストについて】

相談室の前にお手紙ポストと紙が置いてあります。直接話しに行くのが難しいときに、使ってください。

相談室の前の掲示板にルールを貼ります。よく読んで相談室を利用してくださいね。

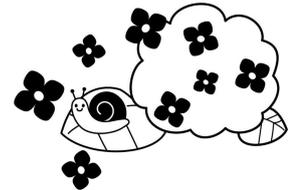


*保護者のみなさまへ

相談室では、保護者の方々からの相談も受け付けております。お子さまのことで困ったことや気になること（行動面・対人面・発達面・情緒面など）がありましたら、お気軽にご連絡ください。また保護者の方々のプライバシー保護のため、相談は予約制になっております。相談をご希望の方はスクールカウンセラーに直接ご連絡くださるか、担任または副校長を通してお申し込みください。

【問い合わせ・相談申し込み】 03-3363-0661

【曜日と時間】金曜日 8:45~16:00



[相談室開室予定表]

6月

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	金子			林
7	8	9	10	11
	金子			林
14	15	16	17	18
	金子			林
21	22	23	24	25
	金子			林
28	29	30		
	金子			

7月

月	火	水	木	金
			1	2
				林
5	6	7	8	9
	金子			林
12	13	14	15	16
	金子			林
19	20	21	22	23
	金子			
26	27	28	29	30
31				

林……………スクールカウンセラーの在室
予定日です。スクールカウンセ
ラーは、子どもたちと保護者の
相談に応じます。

金子……………心の教室相談員の在室予定日
です。心の教室相談員は、子ど
もたちのお話を聞きます。

