



# おはなしルームだより

令和7年10月28日

北区立袋小学校

校長 江口千穂

スクールカウンセラー 石毛貴子

日高元史

秋の深まりを感じる季節になりました。12月には展覧会もありますね。お子様に関して気になることがありましたら、お気軽におはなしルームにお立ち寄りください。

## 保護者のみなさまへ

◆お子様の学校生活等で心配なことや発達・成長に関することについて、一緒に考えていきたいと思います。

◆来室相談は事前に予約してください。

学 校 03-3907-7483  
区SC用 080-3935-5885  
(区SC電話は月火木金 9:00~16:00)

## ◆スクールカウンセラー◆

臨床心理士・公認心理師

石毛貴子(都SC) 月曜 9:00~16:00  
日高元史(区SC) 金曜 9:00~16:00

## 児童のみなさんへ

◆「お友達との関係がうまくいかなくて気持ちが落ち込んでしまう…」「誰かに相談したいな…」「なんとなく話を聞いてもらいたいな…」  
そんな時は、一人で悩まないで『おはなしルーム(相談室)』へ相談に来てくださいね。

◆おはなしルームのつかい方やおやくそくは、このおたよりのうらに書いてあります。ぜひ読んでみてくださいね。

11月

◎ 石毛 ★ 日高

月	火	水	木	金
3 文化の日	4	5	6	7 ★
10	11 ◎★	12	13	14
17 ◎	18	19	20	21 ★
24 振替休日	25 ◎	26	27	28 ★

12月

月	火	水	木	金
1 ◎	2	3	4	5 ★
8 ◎	9	10	11	12 ★
15 振替休日	16	17	18	19 ★
22	23	24 ◎	25	26
29	30	31		

## おはなしルームのつかい方

### ① そだんしたいことがある時

- そだんしたいことがある時は、まずスクールカウンセラーの先生や担任の先生に言ってください。そだんする日を予約します。
- そだんする日になったら、おはなしルームにきてください。



### ② そだんしたいことはないけど、話したい時

- おはなしルームにだれもいなければ、予約していなくても中休みや昼休みにお話しすることができます。
- お話しできるのは一人だけです。どうしても二人でみたい人はスクールカウンセラーの先生や担任の先生に言ってください。

## おはなしルームのおやくそく

- おはなしルームは、そだんするところです。しづかにすごしましょう。
- じぶんやほかの人の体やこころをきずつけることはしません。
- おはなしルームのものはみんなのものです。大切につかいましょう。



## 【コラム】気持ちを落ち着かせる方法

季節が冬に近づいてくると寒くなり太陽の光を浴びられる時間も短くなっています。そうすると、子どもも大人も少し元気がなくなったり不安になったりしやすくなります。しっかりと睡眠をとって、ご飯を食べて、暖かくして過ごすこと、好きなことを楽しむ時間をもつことが心の元気を保つ秘訣です。

とはいえば忙しい毎日、ゆったりと過ごす時間をとるのが難しいこともあると思います。そういう時は1分間でも良いので、大きく吸って、吐いて……と深呼吸する時間をとってみてください。それだけでも頭が少しすっきりして、落ち着いて物事を考えられるようになります。現代は深い呼吸ができない人（特に子ども）が多いという話もあるので、ぜひやってみてください。

『子どものためのマインドフルネス』（創元社）という絵本には呼吸の仕方を中心に様々な気持ちの落ち着かせ方が載っています。柔らかな絵柄で親子で読むのにおすすめの一冊です。関心のある方は調べてみてくださいね。