



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^{かた}



① そうだんしたいことがある時^{とき}

- ・ そうだんしたいことがある時^{とき}は、まずスクールカウンセラーの先生^{せんせい}や担任^{たん にん}の先生^{せんせい}に言ってください。そうだんする日^ひを予約^{よやく}します。
- ・ そうだんする日^ひになったら、おはなしルームにきてください。

② そうだんしたいことはないけど、話^{はな}したい時^{とき}

- ・ おはなしルームにだれもいなければ、予約^{よやく}していなくても中休み^{なかやす}や昼休^{ひるやす}みにお話^{はな}しすることができます。
- ・ お話^{はな}しできるのは一人^{ひとり}だけです。どうしても二人^{ふたり}でいたい人はスクールカウンセラーの先生^{せんせい}や担任^{たん にん}の先生^{せんせい}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、そうだんするところです。しずかにすごしましょう。
- ・ じぶんやほかの人^{ひと}の体^{からだ}やと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^{たいせつ}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きます。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ていない人（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。