



おはなしルームだより

令和7年4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

お子様のご入学、ご進級おめでとうございます。

今年度より新しく区採用スクールカウンセラーの^{ひだかもとふみ}日高元史が着任いたしました。引き続き2名体制でご相談をお受けします。おはなしルームをどうぞよろしくお願いいたします。

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

^{いしげたかこ}石毛貴子（都採用） 月曜 9:00~16:00

^{ひだかもとふみ}日高元史（区採用） 金曜 9:00~16:00

^{じどう}児童のみなさんへ

- ◆「^{とも}お友達となかよくしたいけど、どうしたらいいかわからない」「だれか^{はな}とお話したいな」「こまっていることがあるから、だれかにそうだったいな」

- ◆そんな^{とき}は おはなしルーム にきてください。

- ◆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かいてあります。ぜひよんでみてくださいね。



5月

◎石毛 ★日高

月	火	水	木	金	土	日
			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	

6月

月	火	水	木	金	土	日
						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 ◎						

※予定は変更する場合があります。

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^{とき}

- ・ そうだんしたいことがある^{とき}は、まずスクールカウンセラーの先生^{せんせい}やたんにんの先生^{せんせい}に^いってください。そうだんする日^ひをよやくします。
- ・ 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^{とき}

- ・ おはなしルームにだれもいなければ、よやくしていなくても中休み^{なかやす}や昼休み^{ひるやす}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}できたい人^{ひと}はスクールカウンセラーの先生^{せんせい}やたんにんの先生^{せんせい}に^いってください。

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^{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^{たいせつ}につかいましょう。

【コラム】子どもが不安そうだけど…… どうしたらいいの？

お子さんが新しいことにや慣れないことにチャレンジしようとしなない、不安だからお母さんやお父さんにそばにいてもらいたがるなど、不安にかかわる悩みというのはよくあるものです。

不安というのは自分の意志と関係なくわいてくるもので、不安な時は考え方もとてもネガティブになっています。そのため、「大丈夫だよ」と言われても考えを切り替えることはなかなかできません。

大切なのは、①不安な気持ちを受け止めること、②その上でお子さんができる（頑張れる）と信じることです。例えば、お子さんがお母さんやお父さんからなかなか離れられない状況があったとしたら、まず「そうだよね、不安だよね」「そういう気持ちわかるよ」と気持ちを受け止めて、それから「でも、あなたなら離れても頑張れるって信じてるよ」と伝えるようなイメージです。

そのような声かけを繰り返すことで安心感と自信が育ち、不安が少しずつ和らいでいきます。どうしたらいいの？という時は参考にしてみてください。