

もうだんしつだより



No.4

令和7年 1月
足立区立長門小学校

校長 細山 貴信

スクールカウンセラー 小池 葉子

渡辺 優華

✿長門小学校のみなさんへ✿

冬休みも終わり学校生活が始まりました。長い休みのあとは、生活リズムが学校のリズムに戻るまで、疲れやすかったり、だるいと感じたりすることもあるかもしれません。心と体はつながっているので、体が疲れていると、心も元気が出ないことがあります。睡眠時間をたっぷり取っていつもより休息を取るようにしましょう。好きなことをしたり、だれかと話したりすると、少しずつ元気が出てきます。

✿誰かに話すことで気持ちを楽にしてみませんか？

学校生活を過ごしている中でモヤモヤしたり、イライラしたりすることもあると思います。私たちはストレスがあっても、元に戻る力を持っていますが、長引くときはがまんせず、だれかに話してみてください。気持ちが楽になったり、自分とは違う考え方が思いついたりすることに繋がるかもしれません。



モヤモヤ



話を
する



- 気持ちが楽になる
- 考えていることが整理される
- 別の考えや方法を思いつく

スクールカウンセラーもみなさんが困っていることや気になっていることを一緒に考え、心が楽になるようにお手伝いしています。教室の皆さんの様子を見に行くことがあるので、気軽に声をかけてもらえるとうれしいです。


✿ スクールカウンセラーが来ている日 ✿

○ 月曜日 げつようび 小池 こいけ 葉子 ようこ (9:00~17:00)

◇ 金曜日 きんようび 渡辺 わたなべ 優華 ゆうか (9:00~16:00)

2月 

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

3月 

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

相談 そうだん したいときはどうする？

その **1** スクールカウンセラーに「おはなししたい」と言う。

その **2** そうだんポストにカードをいれる。

- ① こまっていること・なやんでいることをカードに書く。
- ② 相談室前 そうだんしつまえ の赤いポスト あか に入れる。
- ③ カウンセラーから面談 めんだん の日 ひ を伝える。



保護者の皆様へ

長門小学校では、保護者の皆様からのご相談もお受けしています。お子様のことでお困りのこと、ご心配なこと、対応で迷われることなどがございましたらご連絡ください。一緒に考え、お子様についての理解を深めるお手伝いができればと思います。

- ◆ご予約方法：
- ① 担任を通して申し込む
 - ② 副校長を通して申し込む
 - ③ スクールカウンセラーが勤務している日に直接申し込む

相談は当日のご予約も受け付け可能ですが、事前に予約していただくと確実です。出張などで予定が変更になることもございますので、日時については、学校に連絡を入れた際にご確認ください。

◆場所： 教育相談室 1階 校長室手前、事務室隣

◆連絡先： 長門小学校職員室 03-3602-8887