



そうだんしつ だより

令和6年9月6日

昭島市立富士見丘小学校長 稲垣達也

スクールカウンセラー 河上純子

～児童のみなさんへ～(おうちのひとといっしょに読みましょう)

夏休みがおわり、またいっしょに学校ですごく日々がはじまりました！どんな夏休みになったでしょうか。ひさしぶりに見るみなさんの顔つきは、前よりも少しくましくなったように感じます。

さて学校ははじまりましたが、暑い夏のお天気はまだつづきそうです。生活のペースが変わるときには、体調や心のバランスも崩れがちです。心配なことがあるときには、まずはおうちのひとにお話ししてみてくださいね。

もちろん、相談室でもみなさんのお話を聞く準備はできています。お話ししたい人は、中休みや昼休み、放課後に相談室に来てください。みなさんが安心して学校生活を送れるように、お手伝いしますよ！

お話しできる時間

曜日と時間：木曜日の中休み・昼休み・放課後

場所：南校舎1階の相談室（音楽室のとなり）

方法：①学校の先生方に相談室に行きたいと伝える、②スクールカウンセラーに直接伝えるなどの方法で事前に約束をしておくとお話ししやすくなります。

もちろん直接相談室に来て大丈夫です！

(先に約束をしている人がいる場合には、ほかの時間になることがあります)



～保護者のみなさまへ～

夏休みが終わって、1週間程度たちましたが、お子さまの様子はいかがでしょうか。今年の夏は、天候や災害の影響もあり、のびのびと過ごしにくいところがあったかもしれません。新学期の開始は生活のリズムが変わり、それに慣れることにもエネルギーを使います。何か変だな、というのは本人よりも一緒に生活する保護者の方が気付くことも多いものです。お子さんの様子に目を配り、疲れた様子だったり、みょうにイライラしているときには、まずお子さんの話を聞いてあげてください。

2学期は様々な行事が待っています。特に大きな行事は成長する良い機会になるはずで。その一方で、その活動が苦手な子や、練習によって生活のペースが乱されるのが苦手な子、周囲に迷惑をかけてしまわないかと心配しがちな子など、様々なお子さんにとってのストレスの素も隠れ



ています。子ども達は勝ち負けやできた・できないという単純な部分に目を向けがちだからこそ、保護者のみなさまには、ぜひ不平不満を言いつつも、その子なりに行事に向けて悩んでいることや、みんなで一緒に何かを成し遂げるために練習しているというプロセスに目を向けて、励ましの言葉をかけてあげてください。

そうは言ってもなんだかうまくいかない、行き詰っていると感じた時には、相談室もご利用ください。ご自身にとってはささいなことのように感じるようなことでも、気になるなと思った時が「相談時」です。ぜひお子さまのことを一緒に考える場所として気軽にご利用ください。

相談室の利用方法

相談室は木曜日の 9:00～16:15（最終受付は 15:30）に開いています。ご予約いただくとゆっくりお話を伺えますので ①担任や学校の先生方に、②木曜にスクールカウンセラーに直接、お電話や連絡帳などでご希望のお時間をお知らせください。

9～12月の開室日

9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	⑮	20	21	22
23	24	25	⑯	27	28	29
30						

10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	⑳	25	26	27
28	29	30	㉑			



11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	㉒	29	30	

12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	⑮	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					