



相談室だよ

令和8年9月号

昭島市立富士見丘小学校

校長 稲垣達也

スクールカウンセラー 河上純子

「学校に行きたくない」と言われたら

特にこの時期、お子さんから「学校に行きたくない」という言葉を聞くことがあります。「学校に行きたくない」と言われると、大人もドキッとします。「このまま行けなくなったらどうしよう」「休ませたほうがいい？それとも頑張って行かせたほうがいい？」と、いろいろなことを考えてしまうかもしれません。

そんなとき、まず深呼吸をして、その子の様子を見てみましょう。

「何があったの？」と聞けば、「宿題が終わっていない」「友達に会いたくない」など、目の前にある理由を教えてくれるかもしれません。でも、困っているときに自分の状況を上手に説明できる子どもはあまりいません。理由を聞くことにプラスして、泣いている、表情がない、パニックになっている、話はできる…といったお子さんの様子を観察することも大切です。強い不安や混乱した様子があるなら、まず安心できる状態をつくるのが、次の一步を考えるために必要な場合もあります。

そして落ち着いてきたら、「これはできそう」という小さな一步を一緒に探してみる。そのときは、やってみると決めた範囲を実際に守ってもらえることも、子どもにとって大切な安心になります。

富士見丘小学校ではお子さんの状態によって校内の別室で過ごすこともできます(担任の先生にご相談ください)。自分のペースで学校生活に慣れていけるよう、その子の状況に応じて対応しています。ご家庭でどう関わればよいか迷うときには、スクールカウンセラーにもお気軽にご相談ください。

相談室ではこの他にも、学校のことに限らず、気がかりなこと、なんだかうまくいかないことなど、なんでもお話しすることができます。子どもたちは木曜日の中休みや昼休みが相談の時間です。保護者の方からのご相談も受け付けています。

お子さんの気持ちに寄り添うヒントを一緒に考えていけたらと思います。

保護者の方の相談室 利用方法

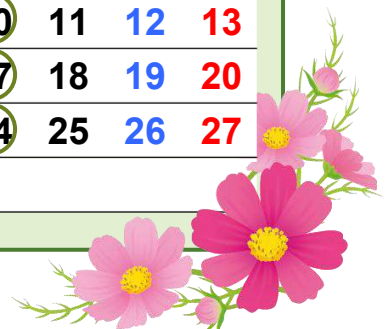
木曜日の 9:00～16:30 まで保護者からの相談をお受けしています。1回の相談は約 50 分です。

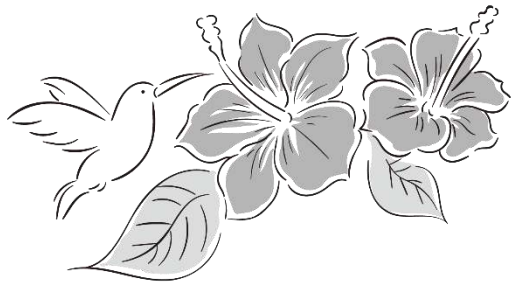
連絡帳や電話などで教職員に相談室の利用希望をお伝えください。また、木曜に学校へお電話いただき、直接予約を取ることもできます。

9月の開室日

○のついている日が開室日です。

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				





そうだんしつ だより

令和8年9月号

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

夏休みが終わり、皆さんの顔が見られてとてもうれしいです。みなさんが安心して学校生活を送れるように、2学期もお手伝いしたいと思っています。
見かけたら、気軽に話しかけてくださいね！

1. スクールカウンセラーってなあに？

相談室やスクールカウンセラーは、みなさんの心が元気でいられるようにお手伝いをする人です。話を聞いたり、いっしょに考えたりします。
スクールカウンセラーとは相談室で話すこともできますし、学校の中で見かけたときに「ちょっといいですか？」と声をかけてくれて大丈夫です。話しをするだけでいいし、「こんなこと話していいのかな？」と思うことでも大丈夫です。
おうちの人に話を聞いてもらおうとほっとしますよね。起きたことをお話しするだけでも、気持ちが楽になることがありますよ。

2. もしも「いや！」が こころ のなかに あふれてきたら

「遊んでるのをやめたくない！」「宿題やりたくないな」「学校に行くのはイヤなの！」
生活の中には、いろいろな「イヤ！」がありますね。
「どうしてイヤなの？」と聞かれても、すぐにはわからないことだってあります。最初は「ぜんぶイヤ！」でも大丈夫。少し落ち着いてから、「すごくイヤな感じがするのはどんなところかな？」「何がむずかしいのかな？」「どうしたら少しホッとするかな？」と、ちょっとずつながめてみましょう。「次に何をするのかわからない」「心配なことがある」「今やっていることをやめるのがむずかしい」「つかれている」など、いろいろな理由があるかもしれません。
むずかしいときには、安心できる人と一緒に考えるのがいいですよ。小さなことでも「これはできそう」ということを、一緒に探してみましょう。

3. お話できる時間と場所

お話する方法：

- ①担任の先生や保健室の先生に伝える
- ②スクールカウンセラーに直接伝える
- ③木曜日に相談室に来る

※先に約束している人がいるときは、すぐにお話できないことがあります。

曜日と時間：木曜日の中休み・昼休み

場所：南校舎1階の相談室

(音楽室の手前の部屋)

