



相談室だより

令和7年10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

いっしょに見つける、気持ちのかたち

急激に朝夕の涼しさが増し、運動会の練習に汗を流す季節がやってきました。勝った、負けた、うまくできた、思うようにいかなかった——子どもたちはさまざまな経験を重ねながら、気持ちを揺らし、育てています。

時には「ムカつく!」「イライラする!」といった、強い言葉で気持ちを表す姿が見られることがあります。その裏にはもっと細やかな感情が隠れているかもしれません。

人の感情は「快」か「不快」かといったざっくりとした感覚からはじまり、やがて「どうしてイヤだったのか」「なにが伝わらなかったのか」と、ことばで整理できるようになります。

言葉遣いや態度を注意したくなる場面もありますが、話を聞いているうちに「うまくいなくて悔しかったのかな」「恥ずかしい気持ちだったのかもしれないね」と、子どもの気持ちがふと浮かんでくることがあります。そんなふうに“感情に名前をつける手伝い”をすることが、子どもたちが自分の心を知っていくことにつながります。

結果だけでなく、うまくいかなかった経験やがんばった過程、悔しい気持ちも、保護者の方々のまなざしでいてねいにすくってあげてください。「そうだったんだね」と気持ちに寄り添うやりとりが、子どもたちが自分の気持ちを理解し、うまく扱える力につながっていきます。

ひとつひとつの感情に名前をつけながら、一緒に育てていけたらと思います。

相談室では保護者の方からのご相談も受け付けています。子ども達とともに保護者の方も、日々新しい場面に対応しています。小さなことに思われても、迷うことがあるときにはどうぞ遠慮なくご連絡ください。

また、子どもたちは木曜日の中休みや昼休みに相談できます。保護者の方から勧めていただくとお子さんも来室しやすいかもしれません。

保護者の方の相談室 利用方法

木曜日の①9:00 ②11:00 ③14:00 ④15:20 に保護者からの相談をお受けしています(開始時間は調整可能)。1回の相談は約50分です。

連絡帳や電話等で教職員に相談室の利用希望をお伝えください。木曜日にスクールカウンセラーに連絡をくださっても大丈夫です。

10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	31		