

# 相談室だより

令和7年12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

## 冬本番前に、ホッとひととき

冬のキリっとした冷たい空気が感じられるようになりました。寒さに体がこわばるようになれば、忙しい毎日の会話もつい簡単なやり取りだけになりがちです。寒さが深まるこの季節、心まで冷え込まないように、ちょっと一息つける“あたたかい時間”を意識してみませんか。

最近のお子さんとの距離感を知るためのヒントに使えそうなリストを作ってみました。忙しい年末だからこそ、今の会話の様子を振り返ってみてください。

- 挨拶をかわせる
- 子どもの返事がある程度返ってくる
- 好きなこと・気になっていることなら話してくれる
- 食べたいものや今日のことなど、軽い雑談ができる
- 一緒に出かけたり、頼みごとをお願いできる

日常の会話は「軽い言葉が行き来しているか」がまず大切です。もう少し距離感を縮めたいなと思ったときには、次の3つの方法を試してみてはいかがでしょう。

- ① 話しかけるときには名前を呼んでみよう
  - ② (お子さんが嫌がらなければ) 軽いスキンシップを添える
  - ③ 返事のいらない独り言のような雑談(見えたこと、感じたことなど)をつぶやく
- 少しずつ距離が縮まっていくと、お互いが普段伝えにくいことも自然と話しやすくなつていくかもしれません。

参考書籍: 関正樹『子どもたちはインターネットやゲームの世界で何をしているんだろう? 児童精神科医からみた子どもたちの「居場所」』金子書房 2023

相談室では保護者の方からのお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

木曜日に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宛に連絡をくださっても大丈夫です。

### 12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

1月は15日からの開室です。