



相談室だより

令和8年2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

次の学年を前に、今の気持ちを大切に

「2月は逃げる」と言われるように、年度末に向かうこの時期は、気づくと日々があっという間に過ぎていきます。学校では少しずつ1年間を振り返る機会が増え、「この1年はこれでよかったのかな」「次は大丈夫かな」と、成長を意識する時期でもあります。

そんな時だからこそ、できなかったことや足りないところに目が向きやすくなり、心が揺れることもあるかもしれません。ぜひ、今できていることや続けてきた基本的なことにも、目を向けてあげてください。迷いながらも向き合っていたこと、立ち止まりながら過ごしてきた時間の中に、「なんとなく大丈夫」と感じられる感覚が育っていることもあります。

特に6年生は、中学校への進学という大きな環境の変化を前にして、期待と同時に不安を抱えやすい時期です。子どもが不安を言葉や不安定な行動として表しているとき、すぐに励ましたり答えを出そうとしなくて大丈夫。不安を抱えている自分自身をそのまま受け止めてもらえた経験は、先の見えない場面に向かうときの心の支えとなり、子どもが自分を信じて次の一歩を踏み出す力につながっていきます。

場合によっては、保護者の方ご自身も「もっと何かできたのでは」と自分を振り返ることがあるかと思いますが、忙しさの中で悩みながら毎日をご過ごしてこられたこと自体が、大切な唯一の体験です。大人も子どもも、希望と揺れている気持ちの両方に目を向ける時間を大切にしていきたいですね。



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。

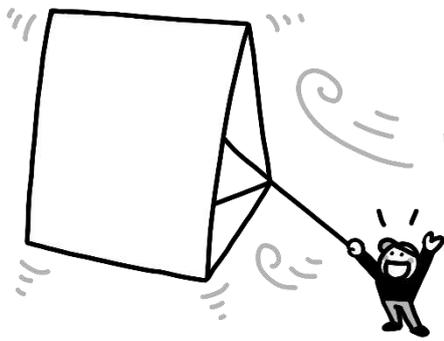
1回の相談は約50分です。

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。

2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	



そうだしつ だより

れいわはちねんいちがつごう
令和8年1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

あたらしい年^{とし}がはじまりましたね。今年^{ことし}もよろしくお願^{ねが}いします！

1月^{いちがつ}は「この1年^{いちねん}どんな風^{ふう}になりたいかな」と自分^{じぶん}のことを考^{かんが}えやすい月^{つき}ですね。がんばりたいこと^{もくひょう}を目標^たとして立^たてる人^{ひと}もいるかもしれませ^{じっさい}ん。实际^{じっさい}にチャレンジ^{ちゃれんじ}してみると、ときには「うまくいかないな」「続^{つづ}かないな」と思^{おも}うことがあるでしょう。

そんなときは、もしかしたら、今^{いま}の自分^{じぶん}にピッタリ^{ぴったり}ではない方法^{ほうほう}で挑^{ちょう}戦^{せん}しているのかもしれないませ^{ほごしゃ}ん。保護者^{ほごしゃ}の人^{ひと}や先生^{せんせい}・友達^{ともだち}など、身近^{みぢか}な人^{ひと}と「どうしたらよさそうかな」と一^{いっしょ}緒^{しょ}に考^{かんが}えてみると、だんだん^{じぶん}自分^{じぶん}にあった方法^{ほうほう}が見^みつかっていきませ^{かんが}よ。

この1年^{いちねん}が、「考^{かんが}えて、試^{ため}してみてもよ^{おも}かった」と思^{おも}える1年^{いちねん}になりますように。

1 1 相談室は心のほっとステーション

まいにち^{まいにち}生活^{せいかつ}しているいろんなこと^{こと}がありますね。嬉^{うれ}しいこと^{こと}や楽^{たの}しいこと^{こと}はもちろ^{おこ}ん、怒^{おこ}ったり、悲^{かな}しい気^き持^もちにな^{しんばい}ったり、心^{こころ}配^{はい}なこと^{こと}もあるかもしれませ^{かんが}んね。

そんなときは、学校^{がっこう}に「心のほっとステーション」があることを思^{おも}い出^だしてください。相談室^{そうだしつ}はだれでも使^{つか}える、ほっと一^{ひと}息^{いき}ついて話^{はな}せる場^{ばしょ}所^{しょ}です。話^{はな}すと気^き持^もちが楽^{らく}にな^{げんき}ったり、元^{げんき}気がわいてきたりすることがあります。

もちろ^{そうだん}ん、相^{そうだん}談^{だん}したことは他^{ほか}の人^{ひと}には言^いいませ^{あんしん}ん。安^{あんしん}心^{しん}してください。

2 2 スクールカウンセラーってなあに？

そうだしつ すくうるかうんせらあはこころげんきにするてつだいをするへやひとのことです。

話したいことを聞きます

いやな気^き持^もちは言^いいに^いにくいこと^{こと}もあります。でもず^{こころ}っと心^{なか}の中^{なか}にためてい^いると、つかれてしま^いいます。相^{そうだん}談^{だん}室^{しつ}はあな^なたのペ^{ペース}ースで話^{はな}せる場^{ばしょ}所^{しょ}です。

悩んでいること、困っていることをいっしょに考^{かんが}えます

こま^{こま}困^{こま}っていること^{こと}や、苦^{にが}手^てなこと^{こと}をへ^{ほうほう}らせる方^{ほう}法^{ぽう}をいっしょに探^{さが}します。いっしょに考^{かんが}え^みると見^みつか^みることがありますよ。

3 3 お話^{はな}し^{じかん}できる時間^{ばしょ}や場^{ばしょ}所^{しょ}

いつ？ : 木^{もく}曜^{よう}日^びの中^{なか}休^{やす}み・昼^{ひる}休^{やす}み

どこ？ : 南^{みなみ}校^{がう}舎^い1階^{かい}の相^{そうだん}談^{だん}室^{しつ} (音^{おん}楽^{がく}室^{しつ}のとなり)

どうやって？ : ①担^{たん}任^{にん}の先^{せん}生^{せい}や保^ほ健^{けん}室^{しつ}の先^{せん}生^{せい}に希^き望^{ぼう}を伝^{つた}える

②ス^すク^くル^るカ^かウ^うン^んセ^せラ^らーに直^{ちよく}接^{せつ}伝^{つた}える

③木^{もく}曜^{よう}日^びに相^{そうだん}談^{だん}室^{しつ}に^い行く

※先^{さき}に約^{やく}束^{そく}を^{ひと}している人^{ひと}が^{ばあい}いる場^{ばあい}合^あいには、ほ^{じかん}かの時^{じかん}間^{かん}に^{こと}な^{こと}ることがあります