



八王子市立秋葉台小学校

スクールカウンセラー 山形 佐紀（月・火曜日）

井田 梢恵（木曜日）

## 児童のみなさんへ

2学期が始まりました。夏休みは楽しかったですか？ まだまだ毎日暑くて、毎日学校に行く生活のペースをとりもどすのも大変ですね。暑いとなんだかやる気も出ないし、なんか全部イヤ、イライラする！という気持ちになりやすいものです。そういう時は無理をせず、その気持ちを先生やおうちの人・お友だちに伝えてみましょう。自分は何をすると心がホッとするか、元気になるか、自分のことを知っておくとスムーズに休憩できますね♪ 息抜き上手になって、長い2学期と一緒に元気に乗り切りましょう！



そうだしつ つか かた  
相談室の使い方



どういうところなの？

友達と仲良くするには  
どうしたらいいのかな



本当は担任の先生に話したいけれど、  
話してもいいのかな…

こまったな…  
どうしよう…？



学校へ行くのがつらいな

みなさんはこんなふうに思うことはありませんか？ そんな時、だれかと休み時間に少し話すると、こころの「モヤモヤ」が、「ホッ」や「スッカリ」に変わることがあります。

先生やお友だち・おうちの人には話しにくいな…、という時には相談室でカウンセラーとお話することができます。うまく話せなくても、どんなお部屋かな？と見に来たり、遊びに来たりするだけでも大丈夫です。

## どこにあるの？

2階の校長室とのびのび5組の間にあります。ふだんは応接室として使われています。

|                    |                |                                                                                                  |        |
|--------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| しよく いん しつ<br>職 員 室 | こうちょうしつ<br>校長室 | そうだんしつ<br>相談室  | のびのび5組 |
|--------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|

★ここです★

## 使い方は？

児童のみなさんが使えるのは、中休み、昼休み、放課後です。おうちの人や担任の先生の許可があれば、給食準備の時間や授業の時間に使うことができます。

相談室があいていれば、すぐに話せます。または、次のどちらかの方法で予約してください。

・休み時間にカウンセラーへ声をかけて、いつ話すか約束します。

・担任の先生・副校長先生・保健室の先生に「相談室で話したいです」と伝えます。

## 保護者の皆様へ

夏休み、お疲れさまでした。やっと2学期が始まりましたが、近年、夏休み明けの9月は不定愁訴や登校渋りが出やすいと言われています。わが子から「学校休みたい」と言われると親としてはびっくりして「何とか登校させなきゃ」と思いがちですが、その言葉の奥には、本人も理由はわからない・言葉にできない、でもつらい、という葛藤や困り感が隠れているかもしれません。登校渋りは「自分の心身が疲弊してしまうのを自分で守ろうとしている」大切な自己防衛反応でもあります。お子様にとって、つらい時こそ話しやすい相談室にしていきたいと考えています。保護者の皆さまにおかれましても、心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。

### 《相談方法》 ご予約のお電話番号 042-676-6133

＊面接相談：相談は予約制です。担任、副校長、養護教諭まで、直接または電話にて事前にお申し込みください。面接時間は、原則として1日に1回45分間の枠となります。1か月先のご予約までお取りいただけます。

＊電話相談：来校が難しい場合、カウンセラーの空いている時間帯でしたら、電話によるご相談も可能です。学校へお電話ください。

なお、秋葉台小学校は現在、スクールカウンセラー2名体制となっております。  
それぞれの曜日で担当するカウンセラーが異なります。

同時期に両方のカウンセラーに相談することは原則としてご遠慮ください。

2名体制になったことで、より多くの方に安心してご利用いただけますよう、新たな利用ルールを設定しています。詳細については個別にその都度お伝えします。これまでの利用方法と変わりご不便をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願い致します。

面接時間は1回45分です。時間枠は学校の特別時程等によって変更する場合があります。詳細は予約時に相談の上、決定しお伝えします。休み時間は児童優先です。

## カウンセラーより

げつ かようびたんとう  
月・火曜日担当 山形 佐紀（やまがた さき）

ことし なつ あつ  
今年の夏も暑かった！ あつ ま にしにほん りょこう  
暑さに負けず西日本を旅行しました。 えいざんでんしゃ なんかいとっきゅう  
叡山電車や南海特急 サザン、

しこく とっきゅう  
JR四国の特急うずしお、 しん かいつう ひろしま ろめんでんしゃ  
新ルートが開通したばかりの広島路面電車…と、 の  
乗りたかった

でんしゃ  
電車でたくさん乗れて楽しかったです♪ でも とうきょう かえ  
でも東京に帰ってきてすぐ風邪を

ひきました。 がんば ようちゅうい  
頑張りました。頑張りは要注意！ですね。2学期もよろしくお願いします。 ねが



もくようびたんとう いだ こずえ  
木曜日担当 井田 梢恵（いだ こずえ）

なつやす あつ  
夏休み、暑くてあつという間でした！ テレビで せかいすいえい み  
世界水泳を見たり、 みうらかいがん  
三浦海岸

うみ  
の海でオープンウォーターという水泳競技を見に行ったりしました。

おうえん  
応援していただけなのに ひ や  
日焼けしました…。 まだまだ あつ つづ  
暑さが続きますが、 たいちょう き つ  
体調に気を付けて

す  
過ごしましょう！ 2学期も がっき げんき みな  
元気に皆さんにあえるよう、 もりもり た  
食べてぐっすりねむることを

こころ おも  
心がけようと思います！



## 2学期の開室予定

★今年度も開室日が週2日となります。原則月曜日と木曜日となります。

※予定は変更になる場合があります。

9 月 1日（月）・4日（木）・8日（月）・11日（木）・16日（火）・

18日（木）・22日（月）・30日（火）

10月 2日（木）・6日（月）・14日（火）・16日（木）・20日（月）・23日（木）・

28日（火）・30日（木）

11月 4日（火）・6日（木）・11日（火）・13日（木）・17日（月）・20日（木）

12月 1日（月）・4日（木）・8日（月）＊午後のみ・11日（木）・15日（月）・

18日（木）・23日（火）

