

# スクールカウンセラーだより

令和8年1月

台東区立大正小学校

スクールカウンセラー 飯室直人・月森桃子



児童の皆さんへ

1月もあっという間に過ぎ、寒い日が続きますが調子はいかがでしょう。心と体は繋がっていて、お互いに影響しあっています。気持ちが沈んでいると体の調子が悪くなることがあります、また、体の調子が悪いと気持ちが沈んだり、やる気が出なくなったりしやすいです。

特に冬は寒さからの緊張で力が入りやすい時期です。「こわばっているな」と感じたときは身体をリラックスさせるのがおすすめです。どのようなものかを知りたい人は、気軽に声をかけてくださいね。

## ～相談の仕方～

\*カウンセラーに直接話しかけるか、担任の先生や保健の先生などに「カウンセラーの相談を希望します」と伝えてください。



下記の「よやくカード」を担任の先生かカウンセラーにわたして相談の予約をすることもできます。

きりとりせん

「よやくカード」

そうだんの よやくを おねがいします

ねん  
年

くみ  
組      なまえ

そうだんをしたい日

月

日

なかやす  
中休み

ひるやす  
昼休み

ほうかご  
放課後

(※放課後の予約は、お家の人と担任の先生に話をしてから予約してください)

## <保護者の皆様>

日頃より、相談活動にご理解ご協力を頂きましてありがとうございます。3学期も引き続き、保護者の皆様の相談を受け付けております。お子様のことでご心配なことがございましたら、気兼ねなくご相談ください。登校渋り、発達の違い、対人関係、家庭での困り感等、どのような内容でも構いません。一緒に考えていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

### 【勤務の日程】

飯室カウンセラー 原則、月・木曜日に来校します。

2月	2日	5日	9日	12日	16日	19日	26日	
3月	2日	5日	9日	12日	16日	19日	23日	24日

月森カウンセラー 原則、金曜日に来校します。

2月	6日	13日	20日	27日
3月	6日	13日		

## 相談のご案内



### ○相談の申込み

副校長、養護、担任までご連絡ください。

スクールカウンセラー勤務日に連絡をいただければ、直接予約することもできます。TEL：03-3876-5592（大正小学校職員室）

### ○相談時間

9：15～16：00の間で、ご都合のよいお時間をお申し付けください。

（月・木曜日は9：00～17：00まで可能）

### ○相談の場所

曜日によって場所が変わります。ご案内いたしますので玄関受付にて

「スクールカウンセラーに用事があるて来ました」とお伝えください。