

スクールカウンセラーだより



令和 8 年 9 月
台東区立大正小学校
スクールカウンセラー

じどう みな
児童の皆さんへ

たの なつやす ま お がっき なが
楽しかった夏休みもあったという間に終わり、2学期が始まりましたね。長い
やす
お休みのあとは、だれでも生活リズムがくずれやすくなります。あせらずに、少
がっこう な つか おも す おんがく
しずつ学校のペースに慣れていきましょう。疲れたなと思ったら、好きな音楽を
き あたの の もの の しんこきゅう じぶん あんしん じかん
聴く、温かい飲み物を飲む、深呼吸をするなど、自分が「ほっと安心できる時間」
を1日の中で作ってみてください。

そうだん とお みな げんき じぶん せいかつ おく
スクールカウンセラーは相談を通して、皆さんが元気に自分らしく生活を送
れるようサポートします。「こまったことや心配なことがあって悩んでいる」な
どがあれば、えんりょ そうだん
遠慮せずに相談してください。

～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「カウンセラーとの相談を希望します」と伝えてください。
よくカードをわたして相談のよくをすることもできます。



きりとりせん

「よくカード」

そうだんの よくを 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 ひるやす ほうかご
中休み ・ 昼休み ・ 放課後

ほうかご さいしゅうげこう じかん
(放課後は、最終下校の時間までです)

<保護者の皆様>

日頃より、相談活動にご理解ご協力をいただきましてありがとうございます。2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、友人関係、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】

区カウンセラー 原則月・木曜日に来校します。

10月	5日	8日	15日	19日	22日	28日	29日
11月	5日	9日	12日	16日	19日	25日	26日
12月	3日	7日	10日	14日	17日	21日	24日

都カウンセラー 原則金曜日に来校します。

10月	2日	9日	16日	30日
11月	6日	20日	27日	
12月	4日	11日	18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

○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9：00～16：30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ったて来ました」とお伝えください。