

令和 8年 4月

板橋区立志村第二小学校

校長 木村 高一郎

スクールカウンセラー 吉武 洋平

スクールカウンセラー 田中 睦

スクールカウンセラーだより

志村第二小学校の皆さま

お子さまの御入学、御進級おめでとうございます。

新しい環境で皆さんいかがお過ごしでしょうか。

生活リズムを整えることと同じくらい、心の調子を整えることも大切です。

新しい年度の始まりは、期待と不安が入り混じるものです。お子さんにとって、うまくできるかな、大丈夫かなと思う気持ちは、自然で当然のことです。困っていたり、迷っていたりするときは、一人で抱え込ませず保護者の方や先生、友達などに話をすることを促してみましよう。もちろん、スクールカウンセラーも相談にのります。

今年度より2人のスクールカウンセラーが配置されることとなりました。

昨年度に引き続き吉武カウンセラーは、木曜日に勤務をしております。

今年度から勤務する田中カウンセラーは、火曜日に勤務をいたします。

保護者の方の相談、お子さんの相談、保護者とお子さん一緒の相談も可能です。

今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

スクールカウンセラー勤務日

4月

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7	8	<u>9吉</u>	10
13	<u>14田</u>	15	<u>16吉</u>	17
20	<u>21田</u>	22	23	24
27	<u>28田</u>	29	<u>30吉</u>	

5月

月	火	水	木	金
				1
4	5	6	<u>7吉</u>	8
11	<u>12田</u>	13	<u>14吉</u>	15
18	<u>19田</u>	20	21	22
25	<u>26田</u>	27	<u>28吉</u>	29

吉：吉武カウンセラー出勤日

田：田中カウンセラー出勤日

(会議等によりカウンセラーの出勤日が変更になる場合があります。)

相談方法

相談日 : 吉武カウンセラー 木曜日
田中カウンセラー 火曜日
(会議等によりほかの曜日に変更になる場合があります)

相談時間 : 8:15 ~ 16:00

申し込み方法: 面談は予約制で、1回の面談時間は30分から1時間程です。カウンセラーの出勤日に直接ご連絡いただくか、養護の残間先生、または、担任の先生に御連絡ください。面談予約表を確認した上で面談予約をお受けいたします。

志村第二小学校 職員室番号 : 03-3969-8631

スモールステップ（目標設定）

新たな一年が始まると今年の目標を決める機会があります。

学校だけではなく、ご家庭内でも「これを頑張ろうね」などとさまざまな目標についてお話をなさっているのではないのでしょうか。

美しく志高い目標は立派ではありますが、心理面から考えると達成しやすい目標を立てることをおすすめしています。

目標が高すぎると、その目標が高すぎるが故に目標に向かうことをあきらめてしまう可能性があります。まずは、目標に向かってみようという意欲を高めるために既に8割程度できていることを目標として設定してみましよう。目標設定が達成できた後に「現実的にできそうだ」という自己肯定感がある中で、再度高すぎない目標設定をすることをお勧めいたします。

目標設定そのものが、やらなければいけないプレッシャーというネガティブなものではなく、頑張ってみようと思えるポジティブなものになると目標に挑戦する習慣もつきやすいです。

目標の設定方法や対応について遠慮なく御相談ください。
スクールカウンセラーもお子さんの心の成長を応援しています。