

スクールカウンセラーだより

令和8年10月号
板橋区立志村第四小学校
校長 小宮 孝之
スクールカウンセラー

甲斐 由美
加川 沙詠

朝晩はすっかり涼しくなり、耳を澄ませば秋の虫の声が聞こえるようになりました。

さて、2学期は大きな行事を控えています。行事に向けて「よし！頑張るぞ！」と気合が入る反面、疲れが出やすい時期でもあります。本番に向けて緊張が大きくなることもあるかも知れません。そのようなときにできるリラックス法を紹介します。

やり方

- ① 鼻から4秒かけて、お腹を膨らませながらゆっくりと息を吸う。
- ② 8秒から息を吐く。

心も体もリラックスできるので、休憩時間や、大きな行事の本番前にやってみてください。自分に合ったリラックス法を見付けましょう。

相談室の予定【○→甲斐、◇→加川】

10月				
月	火	水	木	金
			1	2 ◇
5	6 ○	7	8 ◇	9
12	13 ○	14	15 ◇	16
19	20 ○	21	22 ◇	23
26	27 ○	28	29 ◇	30

11月				
月	火	水	木	金
2	3	4	5 ◇	6
9	10 ○	11	12 ◇	13
16	17 ○	18	19 ◇	20
23	24 ○	25	26 ◇	27
30				

そうだしつ つか かた 相談室の使い方

① 相談室はどこにありますか？

→ 1階 すみれ教室の横にあります。



② いつ相談できますか？

→ 火曜日と木曜日です。児童の皆さんは、中休み・昼休み・放課後の時間に相談することができます。

保護者の方の面談は、予約されている方を優先させていただきます。

③ どのような時に相談室を使ったらよいですか？

→ 心配事や悩み事がある時です。相談室はいつでも誰でも利用することができます。

④ 予約はどのように取ったらよいですか？

→ 児童の皆さんは、担任の先生や保健室の先生に「スクールカウンセラーの先生の予約を取りたい。」と伝えてください。面談の理由を必要以上に聞くことはありません。お家の方に相談して予約を取ってもらってもよいです。

保護者の方は、QRコードを読み取り、Google カレンダーから予約をお取りください。予約のキャンセルや変更は、前日までにご自身で行っていただくようお願いいたします。学校への電話連絡は不要です。当日朝8時以降のご予約、キャンセルは養護教諭宛にお電話ください。(03-3966-3542)

