



令和7年9月12日
板橋区立板橋第二小学校
校長 小澤 裕行
スクールカウンセラー

児童のみなさんへ

楽しい夏休みはあっという間に終わり、暑い日が続く中、2学期が始まりました。暑くて集中しづかったり、イライラしたりしてしまうことがあるかもしれません。まだまだ暑い日が続くそうなので、体調に気を付けながらがんばっていきましょう。

❀ 『相談しても何も解決しない…』わけじゃない! ❀

日本人は、我慢が好きなのに、『相談すること』が苦手な人が多いそうです。我慢のし過ぎはストレスがたまり、イライラしたり集中できなくなったり、頭の中がネガティブな考えでいっぱいになってしまったりします。そして、我慢我慢して、本当に我慢ができなくなってから人に相談すると、問題の解決ができないくらいに状況が悪くなっていることも多くあります。早めに相談できれば良いのですが、『相談しても何も解決しないし…』と思ってなかなか相談できない人がほとんどです。たしかに、人に話をするだけでは問題は解決しないように見えますが、実は、『苦しい』『つらい』といった思いを言葉で表現するだけでも、『癒し』の効果があるのです。

ある実験では、注射される時に「痛い、痛い」と言って注射されるグループと、注射される時に何も言わないで我慢するグループに分け、注射の痛みを数字で表してもらいました。なんと、「痛い」と言ったグループは、何も言わずに我慢したグループに比べて、痛みが5分の1になったそうです。言葉や文章で自分の気持ちを表現するだけで、つらさや苦しさ、痛みなどが軽くなるということがわかりました。

また、人に相談する時に、自分で順序立てて話をする事で、頭の中が整理され、自分自身で対処方法を見つけられることもあります。我慢のし過ぎでパニックする前に、早めに家族や先生、友達、スクールカウンセラーに相談してください。

言葉や文章で考えや気持ちを表現したり、人に相談したりすることで、心にたまったものを吐き出してスッキリさせましょう!



❀ スクールカウンセラーへの相談方法 ❀

2階にある教育相談室では、毎週金曜日の中休み・昼休み・放課後に相談することができます。学校の先生(担任の先生、保健室の先生、副校長先生など)に「スクールカウンセラーに相談したいです。」と伝えるか、直接スクールカウンセラーに声をかければ、スクールカウンセラーと2人でゆっくりお話することができるので、ぜひ相談に来てください。

保護者の皆様へ

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑が厳しい日が続いています。お子様も保護者の皆様も、体調に気を付けてお過ごしください。

相談室では、保護者の方からのご相談もお受けしております。ご予約やお問い合わせは、副校長または養護教諭まで御連絡ください(Tel:03-3961-0200)。時間は一回 45 分程度で、児童の時間割の時間に準じています。スクールカウンセラーの勤務日は下記のカレンダーをご参照ください。白抜きとなっている日に勤務予定です。予定が変わる場合もございますので、事前にご予約いただけますと幸いです。

お子様の様子が気になる時やどうしたら良いだろう？ と迷った時、お子様の言動にイライラして愚痴を言いたい気分の時等、どんな些細なことでもスクールカウンセラーがじっくりお話を伺います。お気軽にご相談ください。

<スクールカウンセラー勤務予定>

9月 

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

10月 

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

11月 

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28

12月 

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26