

★スクールカウンセラーだより★

令和7年4月25日
板橋区立大谷口小学校
校長 宮澤 竜太郎
スクールカウンセラー
小澤 裕子

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2～6年生のみなさん、進級おめでとうございます。

新年度が始まりました。新しいクラスが楽しみだった人、ドキドキしていた人、いろいろな人がいると思います。新しい生活に慣れるまで、気がつかないうちにがんばりすぎていることがあります。「ちょっとつかれたな」というときにはのんびりする時間を作ったり、早めにねたり、心と体のエネルギーを充電しましょう。

◆スクールカウンセラーってなあに？◆

スクールカウンセラーは、みなさんの心が元気でいられるように、お手伝いをする人です。学校生活やおうちのことなどで、こまっていること、なやんでいることがあるときに、相談室でお話をすることができます。

「なんだか元気がでないな」「イライラするな」「学校に行きたくないな」「おうちの人とけんかしちゃった」など、何を話してもだいじょうぶ。スクールカウンセラーに話したことが、勝手にほかの人に伝わることがありません。

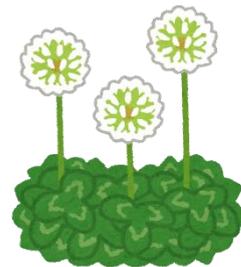
みなさんのようすを見に、教室を回っていることもあります。休み時間に見かけたらぜひ声をかけてくださいね。

スクールカウンセラーよりひとこと

スクールカウンセラーの小澤裕子です。もやもやすること・イライラすること・楽しいこと・うれしいことなどなんでも大丈夫。だれかに話したいなと思ったことをぜひ話に来てください。聞かせてくれるとうれしいです。これからよろしくおねがいします。

【スクールカウンセラーのいる場所】
教育相談室（保健室のとなり）

【スクールカウンセラーの来る日】
毎週木曜日



保護者のみなさま

新年度を迎え、お子さまのご様子はいかがでしょう。新しいことにわくわくしながら過ごしているお子さまもいれば、新しい環境に不安を抱えているお子さまもいらっしゃるかもしれません。

今回はスクールカウンセラーの紹介をします。スクールカウンセラーは、児童の相談だけでなく、保護者や教職員の相談に対応しています。相談活動以外の時間は、校内の様子を見守りながら、時には声かけをして子どもたちが健やかな学校生活を送れるようサポートします。自ら相談する力・SOSを出す力をはぐくみつつ、まだまだ気持ちを言葉にすることが難しい時期ですので、様子が変わったこと（元気がない、表情が暗い、イライラしている、変に明るく振る舞うなど、些細なことでもいつもと違うこと）があれば、周囲の大人が気づき、支えていけたらと思います。

保護者のみなさまにおかれましても、お子さまを小学校に送り出すにあたり、様々な戸惑いや心配事が出てくるかもしれません。お子さまに関すること、学校生活・家庭生活のこと、子育てのことなどお悩みやご心配がありましたら、ともに考え解決の糸口を探すお手伝いをさせていただけたらと思います。どなたでもお気軽にご相談ください。

これからよろしくお願いします。

【相談方法】

- ・ 1回約50分程度。
- ・ 担任・養護教諭・副校長を通じてお申し込みください。カウンセラーの勤務日に直接電話で申し込むこともできます。

