



そうだんしつ 相談室だより

令和7年 11月 新木小学校
心の教室相談員 山口 蘭
スクールカウンセラー 蘭

少しずつ寒さを感じる季節になりました。風邪などで体調を崩しやすい季節です。自分の体調に気を付けて、上手に休けいをとっていきましょう。

学校生活の中では、困ったことや悩むことがあると思います。そんなときは「あおぞらルーム」の相談員または、「ほっこりルーム」のスクールカウンセラーにお話してください。どうしたらいいか一緒に考えましょう。



あおぞらルーム

心の教室相談員 山口 靖子

場所: B棟3階 音がく室となり

利用できる日: 火曜日・木曜日

時間: 9:00~15:00

※11月6日(木) 9:00~13:30

○相談申し込み方法

児童:

- ・あおぞらルーム前の相談ポスト
- ・予約していなくても相談できます

保護者:

- ・担任の先生を通じて、またはお電話で

○どんな時に利用できるの?

- ・業間休み、お昼休みに静かにすごしたい

とき、気持ち落ち着かせたいとき

- ・相談したいとき、お話したいとき

友だちのこと、学校のこと、家のことなど

どんなことでもお話して大丈夫です

♡ほっこりルーム

スクールカウンセラー 関口 幸

場所: B棟1階 「言葉の教室」内

利用できる日: 11月11日(火)

12月9日(火)

時間: 9:20~15:20 (時間外も応相談)

○相談申し込み方法: 児童・保護者

- ・お子様を通じて
- ・直接担任の先生へ
- ・連絡帳やお電話で

○どんな時相談するの?

児童: 何となくもやもやする・イライラする

- ・悲しいことがあった・眠れない・不安

- ・コミュニケーションをとるのが苦手

- ・お友達とけんかした・だれかと話したい

保護者: 子育ての悩み、学習面

怒りのコントロールなど

※お気軽にご相談ください。

~保護者の皆さまへ~

お子さんの様子がいつもと違う、気になることがある時は、お話をお伺いして一緒に解決方法を考えます。在宅訪問も行っております。

相談内容については、秘密を守ります。安心してご相談ください。

※予約・問い合わせ: 新木小 04-7187-1051



《11月 ころほっこりタイム》



木々が赤や、黄色に染まる紅葉の季節になりました。日本の美しい秋を楽しみましょう。ころほっこりタイムでは、今月もみなさんが自分のことを好きになれるように練習していきたいと思います👏。

自分のことを好きになる → こころが強くなる・自信がつく

9月は“自分をほめる練習”（できたこと、頑張ったことをみつけて自分をほめる練習）

10月は“まわりの人に感謝の気持ちを伝える練習”（たくさんありがとうを伝える練習） みなさんできましたか？

11月は、“小さな目標を立てて成しとげる練習”です。

例えば…・朝5分早く起きる！（早起きが苦手な人）

・夜5分早く寝る！（夜寝るのが遅い人）

・一日一善！（一日に一つ良いことをする）



◎練習を毎日続けて自分のことを好きにならしましょう♡♡♡

スクールカウンセラー 関口 幸（せきぐち こう）