



# そうだんしつ 相談室だより

令和8年1月 あらかしよがっこう 新木小学校  
こころ きょうしつ そうだんいん 心の教室相談員 やまぐち 山口  
スクールカウンセラー つぐみ 蘭口

あけましておめでとうございます。新しい一年が、みなさんにとって笑顔いっぱいの素敵な年になるように願っています。今月もたくさんお話ができることを楽しみにしています。

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

こころ きょうしつ そうだんいん やまぐち やすこ  
心の教室相談員 山口 靖子

ばしょ どう かい おん しつ  
場所：B棟3階 音がく室となり

りよう できる ひ：火曜日・木曜日

じかん  
時間：9:00～15:00

※1月15日(木)9:00～13:30

○相談申し込み方法

じどう  
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

ほごしや  
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、気持ちを落ち着かせたいとき

- ・相談したいとき、お話ししたいとき

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して大丈夫です

## ♡ほっこりルーム

せきぐち こう  
スクールカウンセラー 関口 幸

ばしょ どう かい ことば きょうしつ ない  
場所：B棟1階 「言葉の教室」内

りよう できる ひ：1月13日・27日(火)

2月3日・24日(火)

じかん  
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？

じどう なん  
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

ほごしや こそだ なや がくしゅうめん  
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

がつ  
《1月 ころほっこりタイム》

みなさんは、毎日<sup>まいにち</sup>を楽しく<sup>たの</sup>元気<sup>げんき</sup>に過<sup>す</sup>ごしていると思<sup>おも</sup>います。しかし、  
ときには悲<sup>かな</sup>しいこと・辛<sup>つら</sup>いこともあ<sup>おも</sup>ると思<sup>おも</sup>います。そのような気<sup>き</sup>持<sup>も</sup>ちは  
ストレスとなり、がまんすると心<sup>こころ</sup>やからだに良<sup>よ</sup>くないことがおこります。

モヤモヤ

イライラ

不安<sup>ふあん</sup>

眠<sup>ねむ</sup>れない

♥ ストレスをがまんする⇔心<sup>こころ</sup>とからだにおこること ♥

おなか<sup>いた</sup>が痛い

あたま<sup>いた</sup>が痛い

今<sup>こんげつ</sup>月のほっこりタイムでは、ストレスを吹<sup>ふ</sup>き飛<sup>と</sup>ばす方法<sup>ほうほう</sup>を一<sup>いっしょ</sup>緒<sup>しょ</sup>にやっ  
てみたいと思<sup>おも</sup>います！

こきゅうほう  
◎呼吸法



1. 姿勢<sup>しせい</sup>を正<sup>ただ</sup>し、背筋<sup>せすじ</sup>をのばす

2. 鼻<sup>はな</sup>から1, 2, 3, 4, 5と心<sup>こころ</sup>の中<sup>なか</sup>で数<sup>かず</sup>えながらゆっくり吸<sup>す</sup>う

3. 口<sup>くち</sup>を細<sup>ほそ</sup>くして1, 2, ~10と心<sup>こころ</sup>の中<sup>なか</sup>で数<sup>かず</sup>えながらゆっくりはく

4. これを5回<sup>かい</sup>~10回<sup>かい</sup>くりかえす

※ 準備<sup>じゅんびたいそう</sup>体操<sup>たいそう</sup>の深<sup>しん</sup>呼吸<sup>こきゅう</sup>とは少<sup>すこ</sup>し違<sup>ちが</sup>い、息<sup>いき</sup>をしっか<sup>い</sup>りはくことを意識<sup>いしき</sup>する

のがコツです。気<sup>き</sup>持<sup>も</sup>ちが落<sup>お</sup>ち着<sup>つ</sup>き、心<sup>こころ</sup>がすっきりします。イライラする

とき、眠<sup>ねむ</sup>れないときにも効<sup>こう</sup>果<sup>か</sup>がありますよ！

スクールカウンセラー 関口 幸(せきぐち こう)