



そうだんしつ 相談室だより

れいわ ねん がつ あら きしやうがっこう
令和8年2月 新木小学校

こころ きょうしつそうだんいん やまぐち
心の教室相談員 山口
スクールカウンセラー 蘭口

きび さむ つづ さむ ま こころ からだ あたた こんげつ
厳しい寒さが続きますね。寒さに負けず、心も体もポカポカと温かくすごせるように、今月も
そうだんしつ おうえん
相談室からみなさんを応援しています。

がっこうせいかつ なか こま なや おも
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
そうだんいん はなし
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
かんが
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

ばしよ どう かい おん しつ
場所：B棟3階 音がく室となり

りよう できる日： 火よう日・木よう日

じかん
時間：9:00～15:00

※2月12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、お話したいとき

とも 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 せきぐち こう
蘭口 幸

ばしよ 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 できる日： 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？

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



《2月 ころほっこりタイム》



1月は悲しいこと・辛いこと⇒(ストレス)をがまんせずに、ストレスを吹き飛ばす「呼吸法」を一緒にやってみました。みなさんスッキリできましたか？

2月のほっこりタイムでは、自分にぴったりのストレス発散法(吹き飛ばす方法)の見つけ方についてお話ししたいと思います。

◎自分だけのストレス発散法

見つけ方のヒント

好きなこと、やっていて楽しいこと、集中できること、があなたのストレス発散法になります。自分だけのリストをつくっててください！

(例)ストレス発散法

- 絵をかく・音楽をきく・運動する・本を読む・ゲームをする
- だれかと話す・おかしを食べる・テレビを見る・日記を書く
- お風呂に入る・寝る・おかしづくり・ペットと遊ぶ など

※ストレスがたまらないように、自分が好きなこと、集中できることを楽しんでスッキリしましょう♡

スクールカウンセラー 関口 幸(せきぐち こう)