



そうだんしつ
相談室だより

れいわ ねん がつ 令和8年3月
あらきしやうがっこう 新木小学校
こころ きやうしつ そうだんいん 心の教室相談員
やまくち 山口
すくーるかうんせらー スクールカウンセラー
はなし 蘭

こんねんど さいご つき 今年度も最後の月になりました。1年間たくさんがんばってきた自分を、ほめてあげてくださいね。
がつ しんきゅう ちゅうがっこう 進学で、楽しみもあれば不安な気持ちもあるかもしれません。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。みなさんのお話を聞かせてくださいね。
ねんせい 6年生のみなさん、保護者のみなさま、ご卒業おめでとうございます。これからもやりたいことにチャレンジして、中学校でも楽しくすごしてください。

あおぞらルーム

こころ きやうしつ そうだんいん やまくち やすこ
心の教室相談員 山口 靖子

ばしょ とう かい おん しつ
場所：B棟3階 音がく室となり

りよう ひ か ひ もく ひ
利用できる日： 火曜日・木曜日

じかん
時間：9:00～15:00

※3月12日(木)、17日(火) お休み

○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

すくーるかうんせらー せきぐち こう
スクールカウンセラー 関口 幸

ばしょ とう かい ことば きやうしつ ない
場所：B棟1階 「言葉の教室」内

りよう ひ がつ やす
利用できる日： 3月はお休みです

○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 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 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



《3月 ^{がつ} ころほっこりタイム》



3月になり、^{すこ}少しずつあたたかい^ひ日がふえてきましたね。

この1年、^{ねん}がんばったこと、できるようになったことをみつけて

^{じぶん}自分をほめてあげましょう！

これまでの、ころほっこりタイムで^{れんしゅう}練習したことを、^{あた}新しい^{がくねん}学年でもぜひ^{つづ}続けてくださいね！

^{じぶん}自分のことを好きになる



“^{じぶん}自分をほめる” “まわりの人^{ひと}に感謝^{かんしゃ}の気持ち^{きもち}を伝える^{つた}”

“^{ちい}小さな^{もくひょう}目標^たを立てて成^なしとげる”

ストレスをふきとばす

“^{こきゅうほう}呼吸法” “^す好きなこと、^{しゅうちゅう}集中^{たの}できることを楽しむ”

^{かな}悲しいこと、^{しんぱい}心配なことは、だれかに^{はな}話すことですっきりすることがあります。ひとりで^{なや}悩まずに、カウンセラーや先生^{せんせい}、お家の人^{うち}、ひと



とも友だちに^{そうだん}相談してください♡

スクールカウンセラー ^{せきぐち}関口 ^{こう}幸