

# 相談室だよい

令和8年1月19日  
新宿区立落合第二小学校  
校長 橋本則子  
SC 川内瑠衣 藍田幸子

## 《ごあいさつ》

新しい年をむかえました。みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？3学期も相談室を開いています。ぜひいろいろなお話をたくさん聞かせてください。みなさんの教室にも行きます。いつでも声をかけてくださいね。3学期もみなさんのこころとからだが健康であることをねがっています。

## 《相談室の紹介》

月曜日・火曜日・金曜日の中休みとお昼休みに使えます。

～相談室を使うといい時～

- \* 困ったこと、心配なこと、悩んでいることがあってお話をしたい
- \* イライラしている気持ちを、ゆっくり落ち着かせたい
- \* こころがもやもやして、気持ちをすっきりさせたい
- \* うれしいことがあって、たくさんお話をしたい

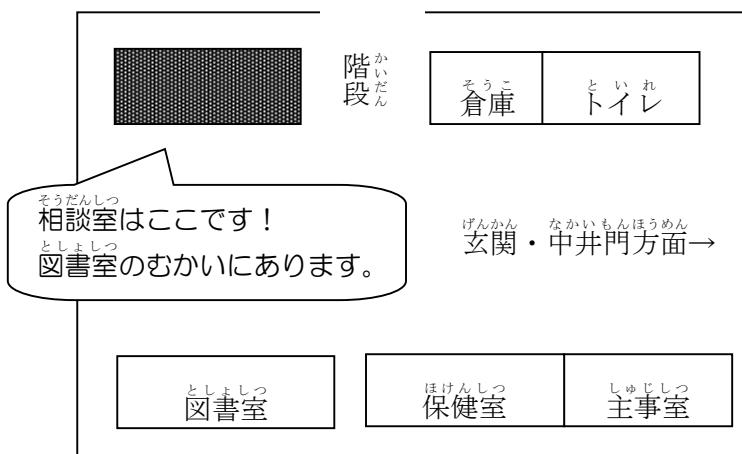
※相談中のかんばんが出ているときは入れないので、注意して下さい※

スクールカウンセラーが学校にいる日は、変わることがあります。予定が変わるとときは、相談室の前にあってある表でお知らせしますので、確認してください。

また、相談室とまなびの教室が同じ部屋を使っています。相談室前のかんばんをよく見て、使える日かどうか確認してください。

## 《相談室を利用するときは、ポストで予約してね！》

相談室の外にある予約表に名前と予約したい日にちを書いて「きりとりせん」で紙を半分に切って、片方をポストに入れてください。もう半分は、自分で持ち帰り、予約した日を忘れないようにしてくださいね。予約の日に、相談室で待っています😊



うらもみてください→

## 《気持ちを落ち着かせる方法》

### 頭にきた、ムカついた時

「怒り」は人間に必要な感情です。ただ、怒りすぎて失敗したり後悔したりすることもあります。コントロールする方法をためしてみてください。

●その場をはなれる 「トイレに行ってくるね」などことわってから行こう。

●口を閉じて深呼吸する 「ゆるさない！」などと考えているとよけいに怒りがふくらみます。

何も言わずに口を閉じて深呼吸をくりかえそう。

●6秒ルール 怒りのピークは6秒とも言われています。1から6まで数えながらゆっくり息をすったりはいたりしてみよう。数えながら大きな数字の形をイメージするのもいいですよ。

●まほうの言葉 『だいじょうぶ』『まあ、いいか』『気にしない』『落ち着け、落ち着け』など好きな言葉を思い出してみよう。

●好きなものを頭の中でイメージする 好きなこと、好きなもの、キャラクター、スポーツ選手などを思いうかべてみよう。イメージするものはあらかじめ決めておきます。



### ◇◆保護者の皆さんへ◆◇

冬休み中の子さんの様子はいかがでしたでしょうか？冬休みから年度末にかけては楽しいイベントごとも多いですが、その分ストレスがかかりやすいタイミングもあります。子さんのことで何か気になることがありましたら、ぜひ相談室をご活用ください。子さんのためにできることを一緒に考えていきます。

相談室をご利用の際は、できる限り事前にお電話等でご予約ください。相談室の直通電話は、スクールカウンセラー専用電話です。

相談室（スクールカウンセラー）直通電話  
03-5937-4747

この電話は基本的に留守番電話対応となっております。また、折り返しのご連絡はスクールカウンセラーの勤務日になります。（川内：火曜日・金曜日9時45分～16時45分 藍田：月曜日8時30分～17時）

ご予約をご希望の方は、留守番電話に

①お子さんの学年・組・お名前 ③折り返しのご連絡が可能な電話番号

②お電話をくださった方のお名前 ④担当希望スクールカウンセラーナ（どちらかを希望される場合のみ。どちらでもよい場合は④は省略して構いません。）

以上の内容を入れていただくと、後ほどスクールカウンセラーよりご連絡を差し上げた上で、相談の日について決めさせていただきます。

カウンセラーの勤務日以外でのお問い合わせやお急ぎのご連絡等の場合は、学校代表電話に直接ご連絡ください。（代表電話 03-3227-2102）