

# そうだんしつ 相談室だよ



令和8年9月18日  
第2号  
新宿区立落合第二小学校  
校長 村上 珠子  
SC 藍田 幸子 海老原 穂

## あき ちか 秋が近づいてきました

2学期が始まり、生活のリズムが戻ってきたころでしょうか？まだまだ暑い日が続きますが、からだやこころは元気ですか？疲れが出やすいころなので、ゆっくりリラックスする時間を作ってみましょう。

さて、1学期で5年生との面談が終わり、みなさんが相談室を利用できる時間が増えました。そこで、相談室のルールをおさらいしたいと思います。裏にルールを書いたので、相談室に来る前に、ぜひ、読んでみてください。



◎相談室は、図書室のむかいにあります。

◎相談室は、月・火・金の中休みとお昼休みに使うことができます。

相談中の看板が出ているときは、入れないので注意して下さい。



海老原スクールカウンセラー・・・火曜日・金曜日 午前9時45分～午後4時45分

藍田スクールカウンセラー・・・月曜日（他の曜日に来ることもあります） 午前8時30分～午後5時

◎大事な話をしたいときは、相談室の予約をすることができます。カウンセラーに直接「相談がしたいです」と声をかけてください。または、相談室の外にある「そうだん室を予約するには」を読んでください。予約カードの大きい紙をポストに入れ、予約カレンダーに×を書いてください。〈持ち帰る紙〉と書かれているものは、相談日まで大切に持っていてください。予約カレンダーに×が書いてあるところは予約できませんので気を付けましょう。

| ＜予約カード＞          |                  |
|------------------|------------------|
| い かみ<br>ポストに入れる紙 | も かえ かみ<br>持ち帰る紙 |

## ◇保護者の皆様へ◇



2学期も変わらず2名のスクールカウンセラーが在籍しております。お子様のことで心配なこと、気になること（行動面・対人面・情緒面・生活面・発達など）がありましたら、お気軽にご連絡ください。お子様の健やかな成長のために、カウンセラーと一緒に考えていきます。

相談室をご利用の際はできるだけ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です。ご予約の方法は、学校ホームページの「相談室より」ページもしくは、1学期の相談室だよりをご確認ください。

相談室（スクールカウンセラー）直通電話  
03-5937-4747



学校ホームページ  
内「相談室より」  
のページのQRコードです。

うらめん  
裏面もごらんください→

## そうだん室をつかうときには

児童のみなさんに気持ちよくそうだん室をつかってもらうために、そうだん室のルールをおさらいしたいとおもいます。そうだん室に<sup>しつ</sup>くる前<sup>まえ</sup>、よやくする前<sup>まえ</sup>に、よく読んでくれるとうれしいです。みなさんにとって安心<sup>あんしん</sup>してすごすごのできるそうだん室になるように、おねがいします。

【そうだん室をつかえるのは、こんなときです】

- ①困<sup>こま</sup>ったことや、心配<sup>しんぱい</sup>なこと、不安<sup>ふあん</sup>なこと、悩<sup>なや</sup>んでいることがあって、お話をしたいとき
- ②ところが苦<sup>くる</sup>しかったり、ずーんと重<sup>おも</sup>かったりして、ゆっくり気持ちを落<sup>お</sup>ち着<sup>つ</sup>かせたいとき
- ③モヤモヤしたり、イライラしたりしている気持ちを、スッキリさせたいとき
- ④うれしいことがあって、たくさんお話をしたいとき

※そうだん室は、“ただ自由<sup>じゆう</sup>に遊<sup>あそ</sup>べるばしょ”ではありません。ゆっくり気持ちを落<sup>お</sup>ち着<sup>つ</sup>かせたいときや、スッキリさせたいときに、相談室<sup>そうだんじつ</sup>においてあるおもちゃを使<sup>つか</sup>って過<sup>すご</sup>すごすことができます。外遊<sup>そとあそ</sup>びや体育館遊<sup>たいいくかんあそ</sup>びができないからという理由<sup>りゆう</sup>でそうだん室に<sup>しつ</sup>来て、たくさんさわぐというようなことがないように、ちゅういしてほしいです。

【きほんのルール】

- ・そうだんのときも、気分<sup>きぶん</sup>を変えたいときも、よやくができます（よやくの方法<sup>ほうほう</sup>は、そうだん室<sup>しつ</sup>の外<sup>そと</sup>の、かべにはってある「そうだんしつをよやくするには」という紙<sup>かみ</sup>を見てください）。
- ・よやくカードには使<sup>つか</sup>いたい人<sup>ひと</sup>みんなの名前<sup>なまえ</sup>を書いてください。（一人でもグループでも相談<sup>そうだん</sup>できます。）
- ・よやくの時間<sup>じかん</sup>は、よやくカードに名前<sup>なまえ</sup>が書<sup>か</sup>いてある人<sup>ひと</sup>だけ、そうだん室<sup>しつ</sup>をつかうことができます
- ・よやくの時間<sup>じかん</sup>から5分<sup>ぶん</sup>たってもよやくの人<sup>ひと</sup>が来<sup>こ</sup>ないときには、予約<sup>よやく</sup>の人<sup>ひと</sup>以外<sup>いがい</sup>の人<sup>ひと</sup>でもつかえる時間<sup>じかん</sup>にします。
- ・よやくのない時間<sup>じかん</sup>に一度<sup>いちど</sup>にそうだん室<sup>しつ</sup>に入<sup>はい</sup>れるのは、8人<sup>にん</sup>までです。
- ・よやくのない時間<sup>じかん</sup>に利用<sup>りよう</sup>したい人<sup>ひと</sup>がたくさんいるときには、ゆずりあってつかってください（早いものじゅんではありません）。

【やってほしくないこと】

- ・走<sup>はし</sup>り回<sup>まわ</sup>ったり、あばれたりすること
- ・物<sup>もの</sup>をなげること
- ・まわりの人<sup>ひと</sup>を傷<sup>きず</sup>つけるような言葉<sup>ことば</sup>や行<sup>こう</sup>動<sup>どう</sup>をすること
- ・ぬいぐるみを投<sup>な</sup>げたり、けったり、なぐったり、プロレス技<sup>わざ</sup>をかけたりすること
- ・だれでもつかえる時間<sup>じかん</sup>に、他<sup>ほか</sup>にも入<sup>はい</sup>りたい人<sup>ひと</sup>がいるのに、ゆずってくれないこと

【やってもいいこと】

- ・ゆっくりおしゃべりすること
- ・ソファやイスに座<sup>すわ</sup>って、ただぼーっと過<sup>す</sup>すごすこと
- ・そうだん室<sup>しつ</sup>の中<sup>なか</sup>のものを使<sup>つか</sup>って過<sup>す</sup>すごすこと
- ・モヤモヤやイライラをクッションに受<sup>う</sup>け止<sup>と</sup>めてもらうこと

また、禁<sup>きん</sup>止<sup>し</sup>ではありませんが、本<sup>ほん</sup>は図書室<sup>としよしつ</sup>で読<sup>よ</sup>んでほしいです。