



# そうだんしつだより

令和7年度 第3号 1月 21日

新宿区立落合第四小学校 校長 中里 満晴

スクールカウンセラー

いよいよ3学期がスタートしました。3学期は1年間のまとめの学期です。

この1年間、みなさんはたくさんのことについて組んできました。うまくできた日もあれば、思うようにいかなかった日もあったと思います。自分では気づいていないかもしれません、去年の4月よりもしっかりと成長しています。「前よりできるようになったこと」「続けられたこと」「ちょっと勇気を出せたこと」など、どんな小さなことでも大切な成長です。「毎日学校に来た」「友達にあいさつてきた」など、当たり前に思えることも、みんなががんばったことです。だれにも気づかれなかったがんばりや、言葉にしなかった努力もあると思います。そうした「見えないがんばり」も、とても大切な力です。

これまでがんばってきたことをふり返り、自分のがんばりを自分でほめてあげましょう。

## がんばった自分をほめるコツ



### 小さながんばりを見つける

「いつもより早く支度ができた」「あいさつできた」など、ほんの少しのことでも大切な成長です。小さな「できたこと」を見つけると、自分をほめやすくなります。

### できた部分に目を向ける

全部がカンペキじゃなくても大丈夫。「ここまでできた」という部分に気づくと、自信が育ちます。

### がんばった気持ちを思い出す

結果よりも、「やってみよう」と思った気持ちや、続けようとした気持ちも、立派ながんばりです。その気持ちを大切にして、ほめてあげましょう。

### 言葉にしてみる

「よくがんばったね」「今日はここまでできたね」と、自分に優しく声をかけると、気持ちが前向きになります。

### 比べないで、自分のペースを大事にする

友達と比べる必要はありません。昨日の自分より少し進めたら、それだけで立派な成長です!

もし、「うまくいかなかったな」と思うことがあっても、それは次の学年に向けてのヒントになります。できなかったことを見つけるのも、成長の一歩。みんながこの1年間で積み上げてきた力は、必ずこれからの自信につながります。3学期も自分のペースで一歩ずつ進んでいきましょう。

みんなが、毎日を安心して楽しく過ごせるように、スクールカウンセラーも応援しています。もし心配なことや気になることがあったら、気軽に声をかけてくださいね。相談室でゆっくりお話をしましょう。



## ◆ 予約方法 ◆

3階にある教育相談室では、月曜・水曜・木曜日の中休み、昼休み、放課後に相談することができます。スクールカウンセラーが来ている日の、相談の入っていない中休みと昼休みには、自由に相談室を利用でき、折り紙やトランプなどを過ごすこともできるので、ぜひ寄ってみてくださいね。

相談をする時は、前もって予約をしてから相談室に来ることをおすすめします。相談の予約方法は3つあります。

- ① スクールカウンセラーに直接声をかける。
- ② スクールカウンセラー相談予約カードに名前、クラス、相談したい事を書いてそだんポスト(2階SCルーム前)に入れる。  
※ 相談予約カードは、ポストの横にあります。
- ③ 学校の先生(副校長先生、担任の先生、保健室の先生など)にお願いをする。



### 保護者の皆さんへ

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

この1年間、子ども達は様々な出来事を経験し、心も体も大きく成長しました。しかし、大人はつい、出来なかったことや苦手なことに目を向けてしまいがちです。年度末のこの時期だからこそ、ぜひお子様と一緒に「できたこと」や「がんばったこと」を見つけていただけたらと思います。

自己肯定感は、成功体験だけでなく、がんばった過程や挑戦した勇気を認めてもらうことで育まれます。

「〇〇なことがあったけれど、最後は自分の力で乗り越えられたね。」

「嫌な気持になった時、相手の気持ちを考えて話し合えたのは大きな成長だね。」

「難しいって言っていたけれど、最後まで諦めなかったね。」

「ドキドキしただろうけど、初めてのことに挑戦した勇気が素晴らしいよ。」

など、お子様の努力に目を向けて、認めてあげていただければと思います。

相談室では、保護者の方からのご相談もお受けしております。お子様が生き生きと楽しい学校生活を送り、健やかに成長していくけるようお手伝いさせていただきます。気になること、ご心配なことがありましたら、お気軽に相談室をご利用ください。

予約は相談室直通電話にお電話いただき直接カウンセラーに申し込むか、副校長・担任・養護教諭を通じてお申し込みください。

**相談室直通電話 **03-6908-2301****

※ 授業巡回等で不在のときがあります。留守番電話にメッセージを入れていただければ、こちらから折り返しおかけします。  
お急ぎの場合は学校代表電話におかけください。

### ✿ スクールカウンセラー来校日 ✿

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27