

そうだしつだより

令和8年度 第1号 5月1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 沖村 実紀
澤井 彩乃

落合第四小学校のみなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます。

新学期がスタートして、もうすぐ1か月。もう、新しいクラスや教室、先生には慣れたでしょうか。今の時期のように、新しいことが始まる時は、なんとなく不安になったり緊張してドキドキしたりすることがあります。気持ちがガワガワと落ち着かなかったり、おなかが痛くなったりする人もいるかもしれません。

そういうとき、みなさんはどうしていますか？好きなことや楽しいことをしたり、家族や友達に話を聞いてもらったりして、気持ちがスッキリしたことがある人もいるかもしれません。

児童のみなさんや保護者の方の困りごとや悩みごとを聞くため、落四小にはスクールカウンセラーが来ています。スクールカウンセラーは、みなさんのお話を聞いて、問題が解決できるようにアドバイスをしたり、気持ちが落ち着かないときのためのリラックス方法を紹介したりすることで、みなさんの元気で楽しい学校生活のお手伝いをしています。今年度も、昨年度に引き続き 沖村実紀・澤井彩乃 の2人のスクールカウンセラーが、みなさんの学校生活が楽しく生き生きしたものになるよう応援していきます。授業中や休み時間などに教室を見に行ったり、3階の教育相談室でお話を聞いたりしますので、ぜひ気軽に声をかけてくださいね。

沖村 実紀

金曜

昨年度は水曜日に落四小に来ていましたが、今年度から、金曜日に来ることになりました。みなさんとたくさんお話して、仲良くなれたらうれしいです。よろしくお祈りします！

澤井 彩乃

月・木曜

困っていることや心配なことだけでなく、楽しいことやワクワクすることなど、なんでも気軽に話しに来られる相談室づくりを目指しています。みなさんとたくさんお話していきたいです！

🌸 こんなときに相談室に行ってみよう！ 🌸



- ・ 友達とうまくいかない
- ・ 家族とうまくいかない
- ・ からだの悩みがある
- ・ 誰かと話したい



- ・ よくお腹や頭が痛くなる
- ・ よく眠れない
- ・ わけもなくイライラする
- ・ 落ち込んでばかりいる

🌸 相談室の利用方法 🌸

3階6年2組の近くが教育相談室（相談を聞くお部屋）、2階がSCルーム（電話相談をするお部屋）です。

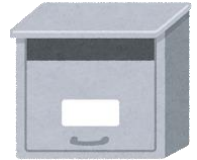
3階にある教育相談室では、月曜・木曜・金曜日の中休み、昼休み、放課後に相談をすることができます。

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、自由に相談室に来てよいことにします。静かに折り紙やトランプなどをして過ごせます。せまい部屋なのでたくさんの人は入れませんが、どんな部屋なのか、ぜひ見に来てくださいね！

❁ 予約方法 ❁

相談をするときは、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うだんポスト(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。



保護者の皆様へ

お子さんのご入学・進級おめでとうございます。新学年になり、どのクラスからも児童の皆さんの活気に満ちた笑顔や笑い声が溢れ、この1年の成長が期待されます。

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。お子さん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。

❁ カウンセラー来校日 ❁

5月

月	火	水	木	金
				1 沖村
4	5	6	7 澤井	8 沖村
11 澤井	12	13	14 澤井	15 沖村
18 澤井	19	20	21 澤井	22 沖村
25	26 沖村	27	28 澤井	29

沖村 (金) 9:00~17:30
澤井 (月)(木) 9:45~16:45

※ 勤務日は予告なく変更する場合がございます。詳しくはお電話でお確かめください。

6月

月	火	水	木	金
1	2	3	4 澤井	5
8 澤井	9	10	11 澤井	12 沖村
15 澤井	16	17	18 澤井	19 沖村
22	23	24	25 澤井	26 沖村
29 澤井	30			

7月

月	火	水	木	金
		1	2 澤井	3 沖村
6 澤井	7	8	9 澤井	10 沖村
13 澤井	14	15	16 澤井	17
20	21	22	23 澤井	24
27	28	29	30	31

