

# そうだんしつだより

令和7年度 第2号 9月4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

楽しい夏休みはあっという間に終わり、暑い日が続く中、学校がはじまりました。暑くて集中しづらかったり、イライラしたりしてしまうことがあるかもしれません。まだまだ暑い日が続くそうなので、体調に気をつけながらがんばっていきましょう。

## ❀ 『相談しても何も解決しない…』わけじゃない! ❀

日本人は、我慢が好きで、『相談すること』が苦手な人が多いそうです。我慢のし過ぎはストレスがたまり、イライラしたり集中できなくなったり、頭の中がネガティブな考えでいっぱいになってしまったりします。そして、我慢して我慢して、本当に我慢ができなくなってから人に相談すると、問題を解決できないくらい状況が悪くなっていることも多くあります。早めに相談できれば良いのですが、「相談しても何も解決しないし…」と思ってなかなか相談できない人がほとんどです。たしかに、人に話をするだけでは問題は解決しないように見えますが、実は、『苦しい』『つらい』といった思いを言葉で表現するだけでも、『癒し』の効果があるのです。

ある実験では、注射される時に「痛い、痛い」と言って注射されるグループと、注射される時に何も言わずに我慢するグループに分け、注射の痛みを数字で表してもらったところ、「痛い」といったグループは、何も言わずに我慢したグループと比べて、痛みが5分の1になったそうです。言葉や文章で自分の気持ちを表現するだけで、つらさや苦しさ、痛みなどが軽くなるのです。また、人に相談する時に、自分で順序立てて話すことで頭の中が整理され、自分で対処方法を見つけられることもあります。我慢のし過ぎでパンクする前に、早めに家族や先生、友達、スクールカウンセラーに相談してください。

言葉や文章で考えや気持ちを表現したり、人に相談したりすることで、心にたまったものを吐き出してスッキリさせましょう!



## ❀ 相談室の利用方法 ❀

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、自由に相談室を利用でき、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。



## 保護者の皆さまへ

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑が厳しい日が続いています。お子様も保護者の皆様も、体調に気を付けてお過ごしください。

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 ✿

9月 🌸🌸🌸🌸🌸🌸

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

10月 🍂🍂🍂🍂🍂🍂

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

11月 🍁🍁🍁🍁🍁

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  |
|----|----|----|----|----|
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |

12月 🎅🎅🎅🎅

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



(水) 9:00~17:30  
(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。