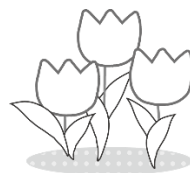
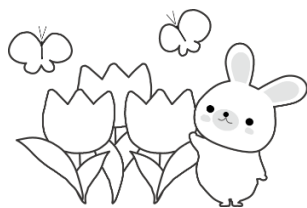


そうだんしつだよ



令和8年7月
新宿区立四谷小学校 スクールカウンセラー

じどう 児童のみなさんへ

「光陰矢のごとし」という言葉があります。時は矢のようにあっという間に過ぎ去ってしまうという意味です。恐らく皆さんもこのような実感をもったことがあると思います。時間は全ての人に平等に与えられています。よく考えてみると、その人の時間はその人の命と同じといえると思います。時間はお金と違って貯金できません。今日の1時間は明日に持ち越せません。

「時間を使う」ということは「命を使う」と同じですから、自分の時間は大切ですが、お友達の時間も同じようにとても大切です。たくさん時間のある夏休みを前に、「時間をどう使って生きるか」を考えてみることは長い夏休みを有効に過ごすことにつながります。よく考えることで学べることも変わってくるのではないのでしょうか。

そうだんしつ ☆相談室ってどんなところ？

＊ 場所：本校舎3階（西階段の前・音楽室のとなり）

＊ 開室時間：月・木・金曜日の中休みと昼休みにあいています。

相談中の札が出ている時は中で大切なお話をしています。

また来てください。

＊ 予約方法：誰にも聞かれずにゆっくりお話しがしたいことがある人は、相談の時間を予約することができます。担任の先生に伝えるか、スクールカウンセラーに直接教えてください。

＊ ポストを利用する：相談室前の掲示板にポストを設置しています。横にある相談用紙に『名前・

相談希望日など』を書いて、ポストに入れてください。確認後、声掛けか連絡をします

※ポストの鍵はスクールカウンセラーしか持っていません。

えほん お がみ
絵本や折り紙・ソファが
あって、
ゆったりとすごせます



保護者のみなさまへ

新年度を迎え3ヶ月、児童の皆さんもようやく環境の変化を乗り越え、ご家庭も少し落ち着かれたのではないのでしょうか。しかし一方でこの時期新しい環境に適応できず子供たちの中には適応障害や、うつ病のような症状を発症する児童も現れます。学校内では先生方はじめ職員皆が児童の心身の健康に細心の注意を払っておりますが、ご家庭の中で気になることや、お困りのことがありましたら、どうかお気軽にご相談ください。一緒に考えることにより問題の解決のお力になればと思います。

相談の申込み方法

○担任の先生に申し込む

担任・学年の先生にお申し出ください。
空いている時間を調整して日時をお伝えします。
申込みの際に、相談内容を伝えなくても大丈夫です。



○学校に電話をして申し込む

カウンセラーの勤務日(相談室在室中)は、専用電話にて連絡をとることができます。
留守録設定がないため、折り返しを希望の方は、代表電話にご連絡ください。

☎ 代表電話 (03 - 5369 - 3776)

☎ 相談室 (03 - 6380 - 0066)

○直接、来室する

時間があいていればすぐにお話できます。面接中・校内巡回中の場合もありますが、その相談の日程を約束します。校内で見かけた際は、いつでもお声かけください。

○ポストを利用する

相談室前にポストを設置しています。相談用紙に『お名前、ご連絡先、相談希望日』を記入し、ポストに投函してください。確認後、折り返しご連絡いたします。

カウンセラー勤務日

今年度は ＜月・木・金＞ がスクールカウンセラーのいる曜日となります。

中島/区 SC (月・木曜日 9:45~16:45) 渡邊/都 SC (金曜日 8:30~16:45)

7/2 (木)・7/3 (金)・7/6 (月)・7/9 (木)・7/10 (金)・7/16 (木)

8/31 (月)

9/4 (金)・9/7 (月)・9/10 (木)・9/11 (金)・9/14 (月)・9/17 (木)・9/18 (金)

9/24 (木)・9/25 (金)・

※勤務日は変更になることがあります。