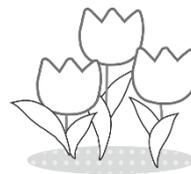


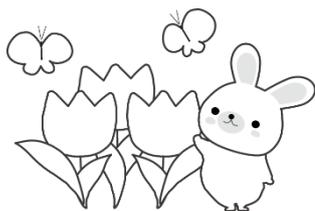
そうだんしつだよ



令和2年5月

新宿区立四谷小学校

区スクールカウンセラー（月/木）／ 都スクールカウンセラー（火）



じどう
児童のみなさんへ

ねんせい
1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2～6年生のみなさん、ご進級おめでとう
ございます。きゅうこう えんちよう
休校が延長になり、あたが かくねん せいかつ
新しい学年での生活にいろいろな気持ちがわいている時だと
おも
思います。これからも、ウイルスにま
ま 負けないように、えいよう しょくじ てきど うんどう きぶんてんかん
栄養のある食事・適度な運動や気分転換・
じゅうぶん すいみん ところ
十分な睡眠を心がけてください。てあら
てあら きぶんてんかん
手洗い・うがいも気分転換になりますよ！

スクールカウンセラーはみなさんがげんき たの
げんき たの 楽しくすごせるようにお手伝いしたいと思っていま
す。お話ししたいことがあるとき、こま
こま 困ったことがあってホッとしたいときは、ぜひ、そうだんしつ
そうだんしつ
相談室に
れんらく
連絡ください。きゅうこうきかんちゅう てんわそうだん う つ
休校期間中は電話相談を受け付けています。

みなさんとお話ができることを楽しみにしています。

☆そうだんしつ 相談室ってどんなところ？

＊ ばしょ ころしゃ かい にしかいだん まえ おんがくしつ
場所：校舎3階（西階段の前・音楽室のとなり）

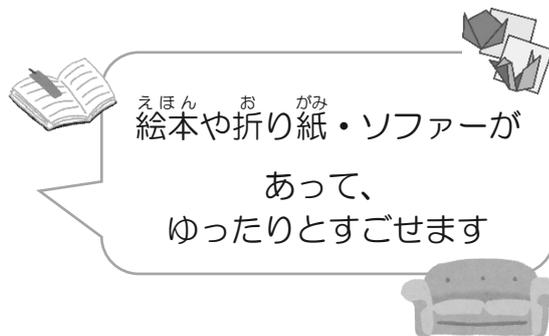
＊ かいしつじかん げつ か もくようび
開室時間：月・火・木曜日

＊ くわ よやくほうほう りようほうほう がっこう さいかい
詳しい予約方法や利用方法は、学校が再開するときまた、お知らせします。

＊ じどう てんわそうだん りよう かのう
児童のみなさんも電話相談の利用が可能です。

ていがくねん かぞく そうだん
低学年のみなさんは、まずは家族に相談してみましよう。

こうがくねん した もう こ ほうほう もう こ
高学年のみなさんは、下の申し込み方法を見て申し込んでください。



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

予期せぬ非常事態の中、休校中はお子さまの見守りと仕事の負担、活動の制限、在宅時間の長期化などにより、大人も子どももストレスの多い日々が続いていたかと思います。ご家庭でのお子さまの様子はいかがでしょうか。

環境の変化が大きい新年度は、緊張や不安の多い時期でもあります。それに加え、今は目に見えないウイルスに対する不安や恐怖から、落ちつかなさを感じている子どもたちも多いと思います。気持ちが不安定になりやすかったり、甘えが強くなったり、我慢が難しくなったりしているかもしれません。こんなときだからこそ、子どもたちの緊張を和らげられるように、大人が穏やかに落ち着いて接することができるとういことです。引き続き、お子さまの表情や体調の変化を見守りつつ、一緒にゆっくりと過ごす時間をつくってみてください。日常のちょっとしたことを褒めると子どもの安心感につながります。

相談室では、お子さまがご家庭や学校で健やかに過ごせるように、心の側面からお手伝いします。「不安がある」「学校に行きたくないという」「元気がない」「勉強したことがなかなか身に付かない」「集団行動が苦手」など、学校生活や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、どうぞ気軽にご相談ください。保護者の皆様のお気持ちを伺いながら、一緒によりよい状況への道筋を考えていきたいと思っております。ご相談を希望される場合は、事前にご連絡いただけますと、お話しする時間を約束することができます。

電話相談の申込み方法

○学校に電話して申し込む

担任・学年の先生・副校長先生にお申し出ください。

☎ 代表電話（03-5369-3776）

申込みの際に、相談内容を伝えなくても大丈夫です。

○相談室に電話をして申し込む

昨年度から相談室専用の電話番号ができました。

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、着信が残らないため、折り返しを希望の方は、代表電話にご連絡ください。

☎ 相談室（03-6380-0066）

☎ 代表電話（03-5369-3776）

○相談室の電話は1回線のみとなります。

そのため、1回の相談は20分～30分とさせていただきます。

カウンセラー勤務日

区スクールカウンセラー（月・木曜日） 都スクールカウンセラー（火曜日）

相談時間：10時～12時、13時～16時

5/12(火)・5/14(木)・5/18(月)・5/19(火)・5/21(木)・5/26(火)・5/28(木)

