

トトロのへや だより

令和7年5月23日
小平市立小平第十三小学校
スクールカウンセラー 高橋しげみ

「トトロのへや」ってどんなところ？

「トトロのへや」には、先生とはちょっとちがう「スクールカウンセラー」という人がいます。
「スクールカウンセラー」は ①こまったことがあってどうしていいかわからないとき、みなさんと一緒にどうすればいいか考えたり ②(悲しいこと)やイライラすることなどがあつたときに、みなさんのお話をきいて、減ってしまった心のエネルギーをかいふくさせるお手伝いをしたりします。
「トトロのへや」はそんな「スクールカウンセラー」に会える場所です。

好きなものの話をしたり、絵を描いたりすることもできます^^

「トトロのへや」っていついってもいいの？

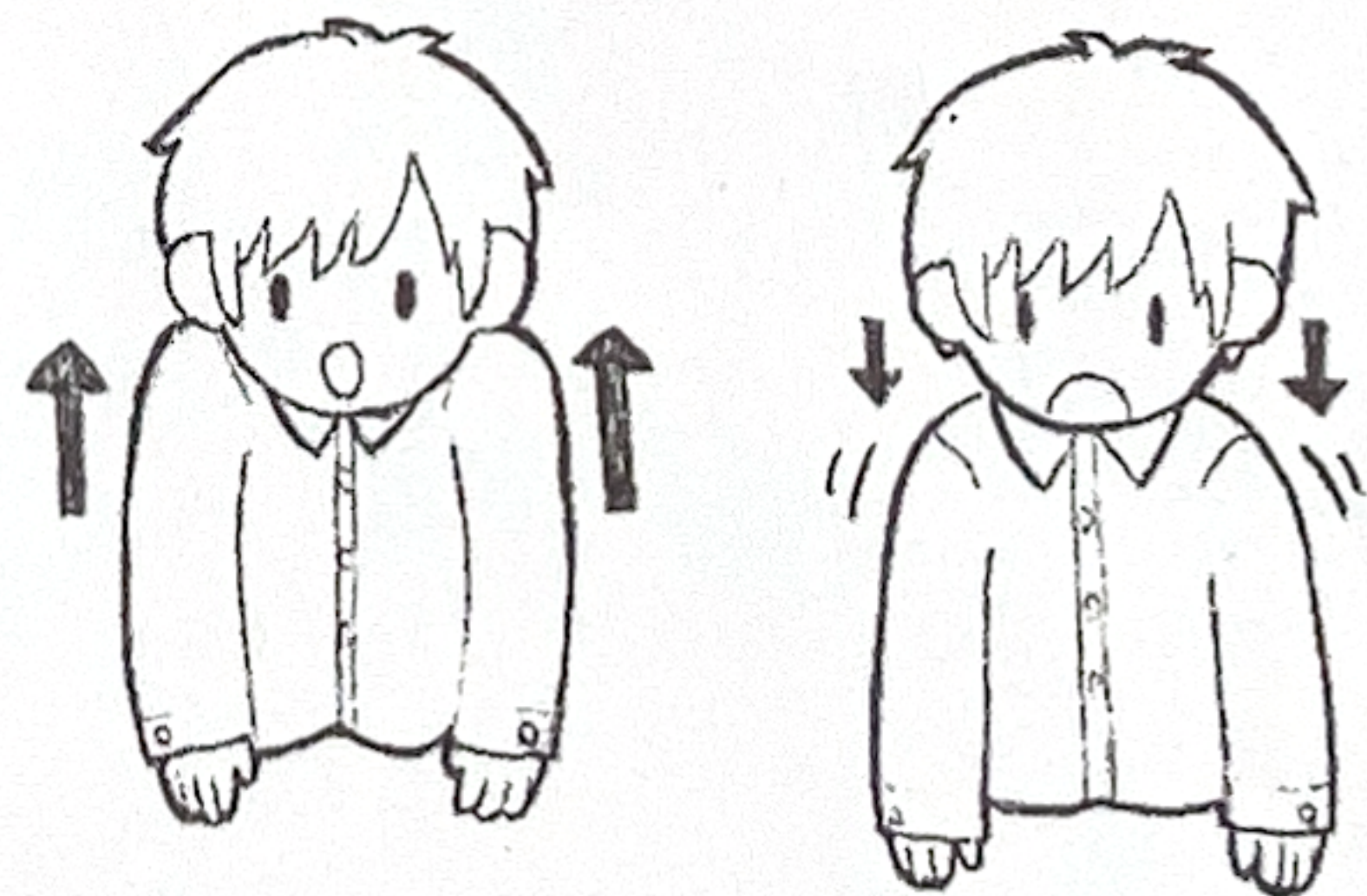
「トトロのへや」は、木よう日に開いています。
ときどき木よう日ではない日に開いていることもあるので、ドアの左にある「スクールカウンセラーがっこうにくる日」というポスターに書いてある日にちを見てください。
十三小のみなさんは、①ふれあいタイム、②昼休み、③放課後に、「トトロのへや」に来ることができます。それ以外の時間に、急ぎで大事な話がしたいときは、担任の先生に相談してくださいね。
☆「相談の予約」をすると、かならず予約をした日に、「トトロのへや」に来ることができます。

どうやって よやく をすればいいの？

- ① 「トトロのへや」が開いている日に、ちよくせつスクールカウンセラーに「予約がしたいです」と言う。
- ② 担任の先生や保健室の先生、そのほかの先生に「トトロのへやの予約がしたいです」とお願いする。
- ③ ドアの左にある「予約カード」に名前とクラスなどを書いて、ポストに入れる。
- ④ おとなの人に、学校に電話してもらい「予約がしたい」と言ってもらう。どの方法でも予約できます。

しんこきゅうのススメ

深呼吸をすると、
緊張がほぐれ、リラックスして
自分の本当の力を出しやすくなります。



- ①肩をぐっと上にあげ、力をいれたまま大きく息をすいます。
- ②ゆっくり息をはきながら肩の力をぬきます。

保護者の皆様へ

こんにちは。臨床心理士・公認心理師の高橋しげみと申します。どうぞよろしくお願いいたします。
主に木曜日に勤務しています。以下に相談予約の方法をご案内させていただきます。
① 来校時に直接、担任・養護教諭・スクールカウンセラー等に相談予約を希望される旨お伝えいただく。
② お電話にて、担任・養護教諭・スクールカウンセラー等に希望日時を伝え、相談予約をしていただく。
どちらの方法でもかまいません。お気軽にご利用ください。こどもたちの未来のため、少しでもお役に立てましたら幸いです。
学校代表番号 042-342-1762
☆今後の勤務日 5月29日、6月12日、19日、26日、7月3日、10日、17日