

令和8年1月吉日

心のとびらだより

小平市立小平第四小学校

校長 早川 和男

スクールカウンセラー

小平第四小学校のみなさん、あけましておめでとうございます。スクールカウンセラーの
です。みなさんは冬休みどのように過ごしましたか？わたしは、大好きなスノーボードにたくさん行ってきました。ぜひ、どんな冬休みを過ごしたかお話しに来てください。2026年が、皆さまにとって素晴らしい年でありませうお祈り申し上げます。

～じどうのみなさんのそうだんについて（よやくのしかた）～

- ① スクールカウンセラーにちよくせつ言う。
 - ② たんにんの先生に言う。
 - ③ しょくいんしつやほけんしつの先生に言う。
- ☺ 火よう日の休み時間には心のとびらをあけているので、ぜひ来てください。

<3学期 心のとびら開室予定日>

1月	20日、27日
2月	3日、10日、17日、24日
3月	3日、10日、17日、24日



保護者の皆様へ

心のとびら（相談室）では、すべての保護者の皆さまのご相談も受け付けています。子育てのこと、性格のこと、しつけのこと、発達のこと、学校に行きたがらない・・・など、どんなことでもご相談ください。一緒に考え、一緒に歩いていけたらと思っております。何か気がかりなことなどがございましたら、まずはお気軽にご連絡ください。子どもたちの健やかな成長のために、少しでもお役に立てればと思っております。今後ともよろしくお願いたします。

- ☆ 開室日 火曜日
- ☆ 場所 心のとびら（相談室）（2階、印刷室のとなり）
- ☆ 時間 午前9時15分～午後5時
- ☆ 予約方法
 - ・先生を通して申し込む（学校代表電話や連絡帳など）
 - ・カウンセラーに電話で申し込む（心のとびら直通電話 042-341-7217）

※不在時は直通電話に伝言を残してください。折り返しこちらからご連絡させていただきます（週1回の勤務のためご連絡までに時間がかかる場合がございます。予めご了承ください）。

【コラム】見方を変えたら、自分の長所に“リフレーミング”という言葉を知っていますか？

もう半分しかない

まだ半分もある



自分自身はダメだと思っていることが、他の人には、長所にみえているかもしれません。また、他の人の短所もみかたをかえらうけとりかたが変わることもあります。

あわてんぼう	→ さっさとやる
おとなしい	→ おだやかな
ふざける	→ おもしろい