

令和6年9月19日

そうだんしつだより

小平市立小平第六小学校 校長 屋代 弘一
スクールカウンセラー 重富 恵理

児童のみなさんへ

まだまだ暑い日が続きますね。暑さで「何だかつかれたな」、「やる気が出ないな」という人もいるかもしれませんね。心と身体の調子を整えるためには、規則正しい生活をすることが大切です。早寝早起きを心がけて、毎日を元気にすごしていけるといいですね。

「何だか気持ちがすっきりしないな」という人や「心がモヤモヤするな」という人は、まわりの人に自分の気持ちを話してみると、すっきりできるかもしれません。相談室でもみなさんの話を聞くことができるので、「話してみたいな」、「相談してみたいな」という人は、ぜひ相談室に話しにきてくださいね！

すいようび なかやす ひるやす
そうだんしつは、水曜日の中休み・昼休みにあいています

スクールカウンセラー来校予定日

げんそく すいようび
(原則として水曜日)

9月	4日、11日、18日、25日
10月	9日、16日、23日、30日
11月	6日、13日、20日、27日
12月	11日、18日、25日

りめん
(裏面あり)

保護者の皆様へ

9月に入っても暑い日が続きますね。夏休み明けのお子様の様子はいかがでしょうか。「夏休み明け、何だか元気がないな」、「前とちょっと様子が変わってきたな」ということはないでしょうか。お子様のことでご心配なこと等がありましたら、ちょっとしたことでも結構ですので、遠慮なくご相談ください。また、「お子様とどのように接したらいいかわからない」、「子育ての不安がある」等のご相談も受け付けております。どのようなことでも構いませんので、お気軽にご相談いただけたらと思います。

* スクールカウンセラーとは *

- 臨床心理士、公認心理師の資格をもっています。心理の立場からご相談をうかがいます。
- 児童のみなさん、保護者の皆様、先生方のご相談をうかがいます。
- カウンセラーには守秘義務があります。お話しいただいた内容の秘密は守ります。

- スクールカウンセラーは、**週に1回、原則として水曜日**に来校しております（詳細は表面のスクールカウンセラー来校予定日をご覧ください）。
- 相談室は、**校舎2階のスタジオの隣**にあります。
- 相談できる時間は、原則として**8時45分～16時**です。
- 相談時間は**1回約45分**が目安となっております。8時45分～、9時35分～、10時45分～、11時35分～、13時20分～、15時15分～の枠が基本ですが、ご都合に合わせて設定いたします。
- スクールカウンセラーの来校日に相談室に直接来てくださってもかまいませんが、校内を巡回中のときや面談中のときがあります。ご相談は事前に予約いただけると、時間をしっかり確保してお話をうかがうことができます。

予約のとりかた

- 相談室に直接お電話いただくか、担任の先生を通して、または学校へお電話いただいて、予約をお取りください。

相談室直通電話 **042-341-0006**

※スクールカウンセラーの来室日のみつながります