



## 相談室だより

令和2年6月29日  
横浜市立みたけ台小学校  
スクールカウンセラー 齊藤 圭

3月から長いお休みが続いていましたが、6月から学校が始まりました。少しずつ学校で過ごす時間が増えていますが、1か月間、どうだったでしょうか？

いろいろな「感じ」があると思います。  
“こう思っ**て**はいけない”ということはないので、  
今、どんなふう**に**感じてるかな？と少し考えてみて  
ください。

私たちの**こ**ころと**身**体はつながっていて、  
こ**こ**ろが**疲**れると**身**体が言うことをきかなくなり、**身**体が**疲**れるとこ  
ろの調子も悪くなったりします。

たとえば、こ**こ**ろが**疲**れていると、いつもできることができなくなったり、**間**違えたりします。  
「あれ？**な**んだかいつもと違**う**かもしれない…」と気づいたら、おうちの方や学校の先生に伝え  
ましょう。自分で気づいた「あれ？」は、逃**さ**ず捕**ま**えましょう！



今年度も、みたけ台小学校のスクールカウンセラーとして学校へ来ることになりました、齊藤圭といたします。

スクールカウンセラーは、みなさんが、自分ではどうしたらよいかわからないとき、気持ちが苦しいとき、知っている人には相談しにくいときなどに、そのことについて一緒に考える人です。

「相談室」というお部屋で、ゆっくりお話ししながら、どうしたらいいかな？と一緒に考えます。みなさんがお話ししてくれたことはとても大切なことなので、秘密にしますが、みなさんを守るために必要なときは、おうちの方や先生に伝えることがあります（伝えてもよいか必ず聞きます）。

また、ときどき教室の中に入って、みなさんがどんなふうに過ごしているか見るがあります。見つけたら、気軽に声をかけてくださいね。みなさんと会えるのをとても楽しみにしています。

## 相談したいときはどうするの？

- ☎ 担任の先生や保健室の先生、山本先生など、話しやすい先生に言って予約をとってもらおうか、
- ☎ スクールカウンセラーが来ている日に相談室をのぞいてみるか、
- ☎ スクールカウンセラーに直接声をかけてみましょう。

## 保護者のみなさまへ

お子さんに関するさまざまなご相談をお受けしています。

ご相談のご希望がありましたら、担任、児童支援専任の山本、あるいは副校長までご連絡ください。

◎時間：9時から16時半まで（保護者の方からのご相談の場合は、1回50分程度です）

◎場所：1階昇降口左側、2年生の教室手前「相談室」

✧ご希望やご事情に応じて、みたけ台中学校でのご相談もお受けしています✧

## スクールカウンセラー来校予定日

7、8月の来校日は現在調整中です。

変更がありましたら、「学校だより」や「相談室だより」でお知らせいたします。

○のある日が来校予定日です。

7月				
月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

8月				
月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

