

だよ  
スクールカウンセラー便りじぶん ちか  
スモールステップでなりたい自分に近づこう！

いちねん けい がんたん  
「一年の計は元旦にあり」ということわざがありますが、お正月に今年の目標を立てた人もいます。おも  
います。カウンセリングにおいても、これからなりたい自分をイメージして目標を立てることが解決につ  
ながることがあります。もくひょう た かた  
目標の立て方にはコツがあります。なるべく具体的な目標にします。そして、さいしょ  
から大きな目標を設定するのではなく、すこ がんば たっせい ちい もくひょう た たっせい  
少し頑張ったら達成できそうな小さな目標を立て、それが達成  
でき っぎ たっせい もくひょう た ふう  
出来たら、次に達成できそうな目標を立てて…という風にスモールステップをふみながら最終目標の  
たっせい めざ ちい もくひょう たっせい がんば じぶん ほ わす  
達成を目指します。小さな目標が達成するたびに頑張った自分を褒めることも忘れないでくださいね。  
ことし みつきょうしょう みな いっぽ いっぽ じぶん ちか かげ おうえん  
今年も三ツ境小の皆さんが、一歩一歩、なりたい自分に近づいていけますよう、陰ながら応援していま  
す。

そうだん  
スクールカウンセラーに相談したいときは

がっこう てんわ  
学校に電話(☎391-5068)してご予約ください。電話での相談も行っています。おこな

らいこうび ごぜん  
スクールカウンセラー来校日 午前:9:00~12:00 午後:13:30~17:00

か ぜんじつ か ぜんじつ か ごぜん か  
1/10(火)全日、1/17(火)全日、1/24(火)午前、1/31(火)全日

か ぜんじつ げつ ぜんじつ すい ぜんじつ か ぜんじつ  
2/7(火)全日、2/13(月)全日、2/15(水)全日、2/28(火)全日

げつ ぜんじつ か ぜんじつ か ぜんじつ げつ ぜんじつ  
3/6(月)全日、3/7(火)全日、3/14(火)全日、3/20(月)全日

りめん そうだんまどぐち りよう  
※裏面の相談窓口もご利用ください。

そうだんまどぐち あんない  
相談窓口のご案内

めいしょう 名称	でんわばんごう 電話番号	とくちょう 特徴
じかんこども 24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	こ たいしょう じかんたいおう 子ども対象 24時間対応
よこはまこ ぎやくたい よこはま子ども虐待ホットライン	0120-805-240	こ おとな たいしょう じかんたいおう 子どもも大人も対象 24時間対応
こ じんけん ばん 子どもの人権110番	0120-007-110	こ しゅうい おとなたいしょう 子どもや周囲の大人対象  いじめ・体罰などの人権問題について  へいじつ 平日8:30～17:15
チャイルドライン	0120-99-7777	さい こ たいしょう 18歳までの子ども対象  まいにち 毎日16:00～21:00
よりそいホットライン	0120-279-338	こ おとな たいしょう じかんたいおう 子どもも大人も対象 24時間対応
じどうそうだんじょ 児童相談所  ぎやくたいたいおう 虐待対応ダイヤル	189	こ しゅうい おとなたいしょう 子どもや周囲の大人対象  じかんたいおう 24時間対応

ほごしゃ かたがた じしん そうだん い か そうだんまどぐち  
保護者の方々ご自身の相談には以下の相談窓口があります。

めいしょう 名称	でんわばんごう 電話番号	とくちょう 特徴
よこはまし けんこうそうだん 横浜市こころの健康相談センター  こころの でんわそうだん こころの電話相談	045-662-3522	げつ きん 月～金 17:00～21:30  ど にち しゅくじつ 土・日・祝日 8:45～21:30
せ や く や く し ょ 瀬谷区役所  せいしんほけんふくしそうだん 精神保健福祉相談	045-367-5755	げつ きん 月～金 8:45～17:00
にほんりんしやうしんりしかい 日本臨床心理士会	03-3813-9990	きん 金 9:00～12:00  げつ きん 月～金 19:00～21:00
じさつよぼう 自殺予防いのちの電話	0120-783-556	まいにち 毎日 16:00～21:00
よこはま 横浜いのちの電話	045-335-4343	じかんたいおう 24時間対応