

そうだんしつ だより

令和8年1月発行
足立区立渕江小学校
校長
都スクールカウンセラー
区スクールカウンセラー

新しい年が始まりましたね。今年も宜しくお願ひします。新しい年が始まり、これから的一年はわくわくしている人もいるかもしれません。新年は、自分のことやこれからのことを考えるのにピッタリのタイミングです。



★ 目標や将来の夢を言葉にしてみよう

皆さんにはたくさんの可能性が広がっています。誰かに言うのが恥ずかしいなら、まずは自分自身にこっそり宣言してみたり、何かに書いたりするだけでも大丈夫です。漠然と考えているだけでは、中々行動にはつながりません。「将来は、〇〇になりたい！」と、言葉にしてみることで気持ちがはっきりし、「今年は〇〇をやってみよう！」と一歩を踏み出す心のスイッチにもなります。最初の一歩が踏み出せると、少しずつ自信や勇気が湧いてくるはずです。どうしたら夢に近づけるのか分からなかったら、大人に聞いてみたり、調べたりしてみるのもいいですね。

「将来の夢」と聞いてまだよく分からぬといふ人もいると思います。今、夢がなくても心配はいりません。考えているうちに見つかることもあります。何かにチャレンジした先で後から生まれることもあります。「ちょっと気になること」や「楽しそうだな」と思うことから始めてみるのもおすすめです。新たな一歩を踏み出してチャレンジをしていく中で、思いがけずやりたいことが見つかることもあります。



みんなのたくさんの可能性がある未来をスクールカウンセラーも応援しています。

✿ スクールカウンセラーが来る日にち ✿

月 げつようび

1月：15日(木), 19日, 26日
2月：2日, 9日, 16日
3月：2日, 9日, 16日

火 かようび

1月：13日, 20日, 27日
2月：3日, 17日, 24日
3月：3日, 10日, 17日, 24日, 31日

◆ 相談室のご案内 ◆

相談室は、なやみ（友達と仲直りできない・元気が出ない）や気持ち（悲しい・イライラ・

困った・心配）などをお話しするところです。

○ 相談室の場所：保健室横の階段を上がり、2階の左側

○ 相談室があいている時間：中休みと昼休み

○ 相談したいときは・・・

・担任の先生や副校長先生に「相談したい」と伝える。

・相談室前の相談カードに書いて、ポストに入れる。

・スクールカウンセラーに直接声をかける。

相談の入っていない時は自由に過ごすことができます。大きなソファでのんびりしに来てください。

○

○ ● ○ ● ○ 保護者の皆様へ ● ○ ● ○

新しいことを始める時は楽しみであると同時に少し勇気がいります。特に慎重なタイプのお子様は、やってみたいという気持ちよりも不安や心配が勝り、二の足を踏むこともあるでしょう。

そんな時はどんな場所でどんなことをするのかを丁寧に説明したり、一緒に調べたりして、少しでも安心してチャレンジできるように環境を整えられると良いのではないかと思います。

スクールカウンセラーは保護者の方からのお相談も受け付けております。ご家庭と学校の様子を確認しながら、それぞれのお子様に合わせたかかわりと一緒に考えたいと思います。心配なことがあれば、あまり長く日を過ごさず、お早めにご連絡ください。

本年も宜しくお願ひいたします。



《 保護者の皆様からのご相談について 》

- ・ 保護者の皆さまからのご相談も承っています。
- ・ お子様のことでの落ち着きがない、学校に行きたがらない、学習が心配など気がかりなことや、子育てをする中で悩むことなどがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。
- ・ 前述の開室日 9時から16時までの間でご相談をうかがいます。
- ・ ご予約は担任、または、副校長を通じてお申し込みください。直接スクールカウンセラーにご連絡いただいても結構です。