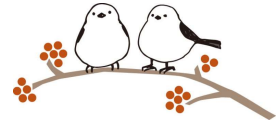




# さわやか相談室だより



肌寒い日と夏日の繰り返しで、夏の日差しへと移行していくのを感じている人も多いのではないのでしょうか。突然気温が上がり、体がついていけず、体が重く感じる人もいるかもしれません。そんななか、体育祭が近づいてきました。当日仲間との連帯感を感じながら思い切り楽しむよう、自分の体調管理に気をつけてすごしましょう。

さて、各学年で「命の支え合い」を学ぶ授業が始まっています。私たち人間は、人との関わり合いの中で生きています。お互いを尊重し、一人ひとりにとって気持ちの良い社会を築いていくためには、まずは自分が何を求めているのかを知り、必要ならば適切な人に助けを求める事も大切です。人が発信しているSOSに気づくためには、まずは自分のSOSに気づけなければいけません。しかし、自分のSOSに気づくのは簡単なことではありません。まずは、自分のところに目を向ける時間を一日の中に少しずつ作ることを心がけてみましょう。

こころと体が成長しているということは、大きな変化の真ただ中にいるということです。変化は、言い換えれば、不安定ということ。まるで荒波に揺れる船に乗っているようです。自分ひとりで立ち続けるよりも、誰かの支えを得ることで、また、誰かの支えになることで、しっかりと立つことができます。変化は楽しいことをたくさん皆さんにもたらずでしょう。同時に、乗り越えなければならない波もやってきます。そんなとき、たった一人ではなく、仲間や周囲のサポートを得ることで、波を乗り越える勇気を持つことができるのです。

不安なこと、心配なこと、モヤモヤすること、こころが落ち着かないなと思ったら、誰かに話すことで自分を知るきっかけを得ることができるでしょう。相談室はそんな皆さんの力になりたいと思っています。



## 【生徒の相談室利用方法】

- ☑ 昼休み・放課後にお話ができる時間を、前もって予約しましょう。  
※相談室に直接来て予約をするか、担任の先生に予約を入れていただきましょう。
- ☑ 授業時間内の利用は必ず担任の先生の許可をいただいて、担任の先生に予約を入れていただきましょう。

【スタッフ】 スクールカウンセラー：瀧田 絵美（金曜日・予約制）  
さわやか相談員：合田 恵美子（月曜日～金曜日）

## 保護者の皆様へ

お子様のことで気になることや心配なことがございましたら、お気軽にお電話ください。

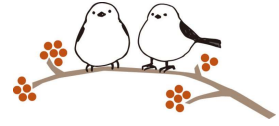
【開室日時】月曜日～金曜日 午前10時00分  
～午後3時30分（予約優先）

※学校行事・研修会・小学校訪問などでスタッフの不在や時間の変更もございます。

相談室直通電話048-887-0833



# さわやか相談室だより



じどう 児童のみなさん、こんにちは。きぎ は 木々の葉があざやかな みどり 緑になり、  
 あせ ひ 汗ばむ日があふえてきましたね。すこ なつ ちか 少しずつ夏へと近づくとさわやかな  
 きせつ 季節です。クラスにもなれてきて、たの ぎょうじ と く ふ 楽しい行事や取り組みも増え  
 てきましたね。たの 楽しいことでも、きゅう 急にいそがしくなると ところ  
 からだ つか と体は疲れるものです。いつもならかんたん 簡単にできることなのにうまく  
 いかないというときは、つか げんいん 疲れが原因かもしれません。そんなと  
 きは、まずはまわりを見回し しんこきゅう 深呼吸してみましよう。そして、とも  
 だちと たの 楽しくおしゃべりをし、はん た ね ご飯をたくさん食べ、よく寝て、  
 まいにち 毎日をリズムよくすごすことを ところ がけてみましよう。そして、  
 いえ かえ かぞく にち はなし 家に帰ったら家族に1日のことをたくさんお話ししてみましよう。



保護者の皆様へ

お子様のことで気になることや心配なことがございましたら、お気軽にお電話ください。  
 開室時間内であれば、随時相談をお受けしています。来室の際には事前にお電話でのご予約をいただけますようお願いいたします。

また、ご希望がございましたら、小学校訪問時のご相談もお受けいたします。さわやか相談員の小学校訪問日等については、小学校にお問い合わせください。

## 【開室日時】

月曜日～金曜日 午前10時00分～午後3時30分（予約優先）

※学校行事・研修会・小学校訪問などでスタッフの不在や時間の変更もございますので、ご了承ください

相談室直通電話 048-887-0833（担当：合田）

【スタッフ】 スクールカウンセラー：瀧田 絵美（金曜日・予約制） さわやか相談員：合田 恵美子（月曜日～金曜日）