スクールカウンセラーだより

ほっと通信

令和　８年　１月

西東京市立東伏見小学校
校長 中嶋　太
スクールカウンセラー
若松美奈子（わかまつみなこ）

今年（ことし）もよろしくお願（ねが）いいたします

スクールカウンセラーの若松美奈子です。３学期が始まりましたね。新学年に向けての準備学期でもあり、ふりかえりの時でもあります。この一年間でたくさん成長したことでしょう。小さなことでもいいので、お子さんと一緒にできたことを見つけて、自分を褒められるようにしてくださいね。

例：

・さむい朝でも頑張って起きた
・夜更かししない日が増えた
・お友達に元気に「おはよう」と挨拶した
・自転車で去年より遠くまで走った
・苦手な食べ物を１つへらした
・けしゴムをなくさなかった
・脱いだ靴をそろえて玄関に置けた
・転んでも泣かずに立ち上がった
・落とし物を拾って届けた
・悲しそうな友達に声をかけた
・ノートの字を少し丁寧に書いた
・順番を守って並んで待てた

他にも・・・



1. 結果よりも取り組む姿勢

「授業中一度は手を挙げて発表しようとした。」
「図工や音楽で最後まで作品を仕上げた。」
「リレー選手、全力で頑張った。」

2. 自分の心を守る

「つらい」「助けて」と言えた。「困っている」ことを伝えられたなど、SOS を出せた。相談できた。ということもとても大切なことです。

３．あたりまえの継続

昨日できなかったことが今日できた。あたり前に行っているけど継続できた。ということも立派な成長です。毎日続けていることは慣れてくるとスルーしがちですが、一番根気がいることです。
（これはまさに保護者の皆さんの毎日ですよね。お母さん、お父さんもたくさん褒めてあげましょう。）

保護者の方へ

年末年始、様々なことに追われて、保護者の皆さまもお疲れではありませんか？

お仕事や立て続けの行事、ご家族や親せきのこと、お付き合いの気遣いもあり大変だったことでしょう。冬休みは、体力的にも精神的にも疲労が重なるときではありませんか？

ぜひ、保護者の皆さまもご自身の「こころ」と「からだ」のメンテナンスを忘れないでくださいね。

相談室ではお子さまのことだけでなく、ご家族の悩みなどもお聞きしております。どうぞ遠慮なさらずに気軽にお話に来てくださいね。

～スクールカウンセラー来校日～

1 月	2 月	3 月
16 日(金)	6 日(金)	6 日(金)
23 日(金)	13 日(金)	13 日(金)
30 日(金)	20 日(金)	

※前回 11 月のおたよりで 2 月 27 日(金)が開室日に記載されていましたが、
2 月は上記の 3 日間になります。
ここに修正とお詫びを申し上げます。大変申し訳ございませんでした。

開室曜日　金曜日
場所　　キッズ相談室（２階職員室横）

＜相談の申し込み方法＞

・担任の先生・または副校長先生を通して申し込む（代表電話や連絡帳）
・直接スクールカウンセラーに申し込む　　（相談室直通電話）
→相談日以外は、留守番電話が応対しますので、お名前とご連絡先をメッセージに残してください。
※他の方のご予約がある場合がございますので、お電話で予約をお取りいただくと確実です。

学校代表電話　　０４２－４６３－４５１７
相談室直通電話　０４２－４６５－４７９８