



スクールカウンセラーだよ

西東京市立中原小学校
スクールカウンセラー
令和3年9月号

【児童のみなさんへ】

なかはらしょうがっこう
中原小学校のみなさんこんにちは！スクールカウンセラーです。

いよいよ2学期が始まりましたね。分散登校やオンライン授業など、スタートからいつもと違う形になり、不安

になった人や、逆にワクワクした人もいます。2学期も色々なことがあると思いますが、私たちスクールカ

ウンセラーは、みなさんが笑顔いっぱいすごせるようにお手伝いしたいと思っています。困ったことがあったり、だ

れかとお話ししたいなと思ったら相談室に来てくださいね。



【“ありがとう”は魔法のことば♡】

🌸今日はみなさんだけに、とびっきりの情報をお伝えしましょう。

実は、「ありがとう」をたくさん言う人には、“ありがとう！と言いたくなるような出来事”がたくさん起

こる”らしいのです！！ステキでしょう？（仕組みが詳しく聞きたい人は、伊藤のところに聞きに来てください！）

「ありがとう」は、良いことを引き寄せてくれる魔法の言葉なのです。

☆ありがとうをたくさん言える人には、他にもこんな良いことが起こるよ♡

まえむ
前向きになれる

こうきうかん
幸福感アツ

からだのうしろ
身体の調子が良くなる

ともだち かぞく かんけい
友達や家族との関係が良くなる

ひとのいいところ
人のいい所を見つけるのが上手になる

やるき
やる気や集中力アツ

めんえきりょく
免疫力アツ

じゅみょう
寿命がのびる

きもちがやさしくなる
気持ちが優しくなる(言われた相手も)

🌸今、お友達とうまくいなくて悩んでいる人、毎日つまらないなと思っている人、「ウザい」、「なんで私ばかり」が口ぐせになっている人。ぜひ、1日1つでもいいので、小さなありがとうを見つけて言葉に出してみてください。毎日続けていると、気がついたら“なぜか良いことがいっぱい起こる、とっても運のいい”人になっているかもしれません。

【Q. どんとき、どんなことを相談したらいいの?】

❖いやなことや、こまったことがあったとき

❖なぜだかわからないけれど、気持ちがモヤモヤ、イライラするとき

❖「ちょっと話を聞いてほしいけど、こんなことだれに話したらいいのかな?」と思うとき などなど

☆自分のこと、友達関係のこと、家族のこと、学校のこと、どんなことでもお話ししてください。あなた

が相談室でお話ししてくれたことは、ほかの人には言いません。

☆休み時間は、相談室はあけているので、困ったことがなくてもあそびに来てくださいね。



【保護者の皆さまへ】

2学期も、引き続きどうぞよろしくお願い致します。

新年度を迎え、さまざまな希望や期待、時には不安や迷いを抱えながら忙しい日々をお過ごしのことと思います。スクールカウンセラーは、お子様についての困りごとやご心配に関してご相談をお受けし、保護者の皆様とともに解決に向けて尽力させていただきます。秘密は厳守いたします。お気軽にご相談ください。

【2、3学期のスクールカウンセラー在校日】

いとう 伊藤カウンセラー(火曜日)

9月: 7日、14日、21日、28日

10月: 5日、12日、19日、26日

11月: 2日、9日、16日、30日

12月: 7日、14日、21日

1月: 11日、18日、25日

2月: 1日、8日、15日、22日

3月: 1日、8日、15日

せがわ 瀬川カウンセラー

9月: 1日、9日、15日(午後)、22日、30日

10月: 6日、13日(午後)、20日(午後)、28日

11月: 10日(午後)、18日、24日

12月: 2日、8日(午後)、16日、22日(午後)

1月: 13日、19日(午後)、27日

2月: 3日、9日(午後)、10日、17日

3月: 3日、9日(午後)、17日

《児童のみなさんが相談したいとき》

①スクールカウンセラーに直接言う

②担任の先生に言う

《保護者様の相談申込み方法》

お電話でご予約をお取りください

●学校 TEL : 042-422-4518

●相談室直通 TEL : 042-423-1673

※当日に相談が入っていなければお話しいただくこともできます。お声がけください。