



相談室だより

令和8年1月号

昭島市立富士見丘小学校

校長 稲垣達也

スクールカウンセラー 河上純子

新しい年を迎え、皆さまお健やかに過ごしのことと思います。

本年も子どもたちが安心して学校生活を送れるよう、心と体の健康を大切にしていきたいと思います。

どうやって進む？ ～子どもの一歩から始める目標設定～

新しい年の始まりは、自分のことを考えるよい機会です。

目標というと「決めたことは守ってほしい」「できれば続けてほしい」と願うのは、保護者であれば自然な気持ちだと思います。一方で、小学生で大切にしたいのは、結果よりも子ども自身が「やってみよう」と思う一歩です。正しい目標や効率のよい方法よりも、自分で考え、試してみる経験が、これからの自律の力につながっていくことでしょう。

教室で子どもたちのめあてを見ていると、多くの子どもたちが自分の弱点を克服したいと思っているようです。しかし、弱点だからこそ、「どう頑張ってもいいのかわからない」というのは大人でもままあることです。せっかく目標を立ててやってみたけれど、続かなかったり、うまくいかなかったりすることもあります。それはただの失敗ではなく、今のやり方がその子に合っていないという大切な気づきにもなります。

ご家庭では、「何を目標にしたのか」だけでなく、「やってみてどうだったか？」「次はどうしてみようか」と、お子さんの経験を出発点にして、一緒に考える関わりを意識してみてください。子どもの一歩を尊重し、その試行錯誤を支えることが、「自分で決めている」「やってみても大丈夫」という安心感につながっていきます。

相談室では保護者の方からのご相談も受け付けています。子ども達とともに保護者の方も、日々新しい場面に対応しています。小さなことに思われても、迷うことがあるときにはどうぞ遠慮なくご連絡ください。

また、子どもたちは木曜日の中休みや昼休みに相談できます。保護者の方から勧めていただくとお子さんも来室しやすいかもしれません。

保護者の方の相談室 利用方法

木曜日に保護者からの相談をお受けしています。

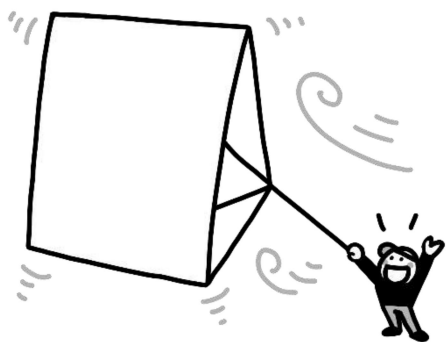
1回の相談は約50分です。

連絡帳や電話等で教職員に相談室の利用希望をお伝えください。木曜日にスクールカウンセラー宛に連絡をくださっても大丈夫です。

1月の開室日

○のついている日が開室日です。

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



そうだしつ だより

れいわはちねんいちがつごう
令和8年1月号

昭島市立富士見丘小学校長 稲垣達也
スクールカウンセラー 河上純子

あたらしい年がはじまりましたね。今年もよろしくお願ひします！

1月は「この1年どんな風になりたいかな」と自分のことを考えやすい月ですね。がんばりたいことを目標として立てる人もいるかもしれません。実際にチャレンジしてみると、ときには「うまくいかないな」「続かないな」と思うことがあるでしょう。

そんなときは、もしかしたら、今の自分にピッタリではない方法で挑戦しているのかもしれない。保護者の人や先生・友達など、身近な人と「どうしたらよさそうかな」と一緒に考えてみると、だんだん自分にあった方法が見つかっていきますよ。

この1年が、「考えて、試してみてもよかった」と思える1年になりますように。

1 そうだしつ こころ すてえしゅん 相談室は心のほっとステーション

毎日の生活っていろんなことがありますね。嬉しいことや楽しいことはもちろん、怒ったり、悲しい気持ちになったり、心配なこともあるかもしれませんね。

そんなときは、学校の「心のほっとステーション」があることを思い出してください。相談室はだれでも使える、ほっと一息ついて話せる場所です。話すと気持ちが楽になったり、元気がわいてきたりすることがあります。

もちろん、相談したことは他の人には言いません。安心してください。

2 すくうるかうんせらあ スクールカウンセラーってなあに？

相談室やスクールカウンセラーは心を元気にするお手伝いをする部屋や人のことです。

話したいことを聞きます

いやな気持ちは言いにくいこともあります。でもずっと心の中にためていると、つかれてしまいます。相談室はあなたのペースで話せる場所です。

悩んでいること、困っていることをいっしょに考えます

困っていることや、苦手なことをへらせる方法をいっしょに探します。いっしょに考えると見つかることがありますよ。

3 はな じかん ばしょ お話しできる時間や場所

いつ？：木曜日の中休み・昼休み

どこ？：南校舎1階の相談室（音楽室のとなり）

どうやって？：①担任の先生や保健室の先生に希望を伝える

②スクールカウンセラーに直接伝える

③木曜日に相談室に行く

※先に約束をしている人がいる場合には、ほかの時間になることがあります