



相談室だより

令和7年9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

休み明け リズムがつくる こころの安定

長い夏休みが終わり、学校のある生活がまた始まります。子どもたちはそれぞれのペースで、日々のリズムや学校の様々な人との関わりに少しずつ戻ろうとしています。

けれどこの時期、「なんだか朝がしんどい」「学校に行きたくない」といった様子が見られることもあります。それは怠けやわがままではなく、生活の変化や気づかぬ疲れ、不安のサインかもしれません。

まずは、お子さんが話したいときに耳を傾けること。そして、もし生活のリズムが崩れていたら、少しずつ整えていくことも心の安定につながります。毎日同じように過ごすことは、変化の多い時期にこそ「今日も大丈夫」と感じられる安心の土台になります。スポーツ選手が試合前にルーティンを大切にするように、子どもたちにとっても日々のくり返しは、心を整えるお守りのようなものかもしれません。

すぐに教室に入れないときには、お子さんの状態によって校内の別室で過ごすこともできます(担任の先生にご相談ください)。静かな場所で気持ちを整えたり、元気を回復したりしながら、自分のペースで学校生活に慣れていけるよう、その子の状況に応じて対応しています。

ご家庭でどんなふうに関わればよいか迷うときには、スクールカウンセラーにもお気軽にご相談ください。

相談室ではこの他にも、気がかりなこと、なんだかうまくいかないことなど、なんでもお話しすることができます。子どもたちは木曜日の中休みや昼休みが相談の時間です。保護者の方からのご相談も受け付けています。

お子さんの気持ちに寄り添うヒントを一緒に考えていけたらと思います。

保護者の方の相談室 利用方法

木曜日の①9:00 ②11:00 ③14:00 ④15:20に保護者からの相談をお受けしています(開始時間は調整可能)。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に連絡をくださっても大丈夫です。

9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					

