



# 相談室だより

令和7年6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

## “助けて”を言える関係って？

梅雨の時期は、どことなく気分も沈みがちになります。学校生活に少しずつ慣れてきた頃とはいえ、友達との関係や授業、グループでのやりとりなど、子どもたちは目に見えにくい不安や緊張を感じているかもしれません。

学校でも「困ったときはSOSを出していいよ」と伝えていますが、実際に「助けて」と言葉にできることばかりではありません。黙り込んだり、怒りっぽくなったり…そんな行動の中に、SOSが隠れていることもあります。だからこそ、大人の側が子どもの変化に気づくアンテナを高くしておくことが大切です。

また、子どもが安心してSOSを出せるかどうかは、日々の人との関わりの中で育まれます。例えば「いい子だね」「迷惑をかけないように」といった言葉は、応援やしつけの気持ちから出やすいものですが、ときには、それが“助けて”を遠ざけてしまうこともあるのです。大切なのは、それが子どもにどう届いているか。「そうだったんだね」「どうしたいと思っている？」と、まずは気持ちを受けとめてもらえる経験こそが、子どもにとっての“がんばる力”のもとになります。うまくいかないときでも否定されない、わかろうとしてくれる存在がいる。その安心感が、子どもが“助けて”を伝えられる関係の土台になっていきます。

もちろん、お子さんの気持ちや状況を受け止めてあげることが難しいこともあります。悩んでいる様子が見られたら、スクールカウンセラーの相談室も活用してみてください。子どもたちは木曜日の中休みや昼休みに相談できる時間があります。保護者の方からそっと背中を押してもらえると嬉しいです。

もちろん保護者の方からのご相談も、いつでもお待ちしております。子育てやお子さんにまつわる様々なこと、気になることがあれば遠慮なくご連絡ください。

## 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。

## 6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 | 7/1 | 7/2 | 7/3 | 7/4 | 7/5 | 7/6 |