相 談 室 だ よ り

令和８年１１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

『がんばって！』が届かないとき

音楽会が近づいてきました。秋は行事が多い時期で、特に人前での学習や練習の成果の発表になると、楽しみにしている子もいる反面、緊張してしまって、家で落ち着かない様子になる子もいるかもしれません。

お子さんが不安そうにしていると、「大丈夫だよ！」「練習したんだから頑張って！」と励ましたくなりますね。でも、子どもは大人が思っている以上に、周りの表情や言葉から、何を期待されているのかを感じ取っていたり、先取りしてしまうことがあります。「ちゃんとやりたい」「期待に応えたい」と、自分でも気づかないうちに頑張りすぎていることもあるかもしれません。

そんなときは、「緊張するんだね」「どんなところが心配？」と気持ちを聞いてみたり、「どんな気持ちでも応援しているよ」と伝えてみたりするのも一つの方法です。うまくやれることや自分で緊張を乗り越えることだけでなく、その子がどうやったら安心してその子らしく取り組めそうか、一緒に考えて支えていきたいですね。

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。保護者の方も、日々新しいお子さんの状態と新しい体験の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

木曜日の 9:00～16:30 まで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。

連絡帳や電話などで教職員に相談室の利用希望をお伝えください。また、木曜に学校へお電話いただき、直接予約を取ることもできます。

11 月の開室日

〇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						