



相談室だより

令和8年2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

次の学年を前に、今の気持ちを大切に

「2月は逃げる」と言われるように、年度末に向かうこの時期は、気づくと日々があっという間に過ぎていきます。学校では少しずつ1年間を振り返る機会が増え、「この1年はこれでよかったのかな」「次は大丈夫かな」と、成長を意識する時期でもあります。

そんな時だからこそ、できなかったことや足りないところに目が向きやすくなり、心が揺れることもあるかもしれません。ぜひ、今できていることや続けてきた基本的なことにも、目を向けてあげてください。迷いながらも向き合っていたこと、立ち止まりながら過ごしてきた時間の中に、「なんとなく大丈夫」と感じられる感覚が育っていることもあります。

特に6年生は、中学校への進学という大きな環境の変化を前にして、期待と同時に不安を抱えやすい時期です。子どもが不安を言葉や不安定な行動として表しているとき、すぐに励ましたり答えを出そうとしなくて大丈夫。不安を抱えている自分自身をそのまま受け止めてもらえた経験は、先の見えない場面に向かうときの心の支えとなり、子どもが自分を信じて次の一步を踏み出す力につながっていきます。

場合によっては、保護者の方ご自身も「もっと何かできたのでは」と自分を振り返ることがあるかと思いますが、忙しさの中で悩みながら毎日进行してこられたこと自体が、大切な唯一の体験です。大人も子どもも、希望と揺れている気持ちの両方に目を向ける時間を大切にしていきたいですね。



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。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。

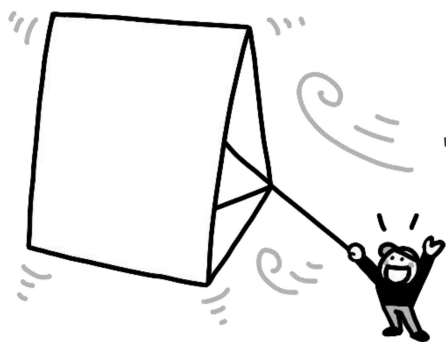
1回の相談は約50分です。

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。

2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	



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