



相談室だより

令和8年5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

「学校に行きたくない」は疲れのサインかもしれません

新学期が始まって1か月ほどの今頃は、大型連休もあり生活のリズムが変化しやすい時期でもあります。この連休も、ゆっくり過ごしたり予定が多かったりと様々な過ごし方があったことと思います。子どもたちは、元気に見えていても、疲れがたまっていることに気づいていない場合があります。そうした心身のエネルギー切れは、平日に戻ってからのイライラや「学校に行きたがらない」といった様子として表れることもあります。疲れが見えるときはもちろん、そうでなくても、まずはのんびりする時間を増やしたり、いつもより寝る時間を早めるような工夫を意識してみてください。

それに加えて、疲れているときには、友だちとのやりとりも気になりやすくなる場合があります。「前と違ったかも」「うまく入れなかった気がする」といった戸惑いをご家庭で話すこともあるでしょう。保護者の皆様も心配になることがあると思いますが、こうした経験は、人との関わりを学ぶ大切な過程でもあります。まずは保護者の方が「そうだったんだね」「不安だったね」と受け止めながら聞いてくださることが、安心につながります。必要そうであれば「似たようなことがあったら、どんな風に動けそうかな？」とお子さんと一緒に考えてくださることも、明日につながる回復の時間になります。

悩みごとは、時に子どもの中で整理しきれず、すぐに言葉にできないこともあります。そんなときは、相談室を利用するのもひとつの方法です。木曜日の中休みや昼休みには子ども達が相談できる時間があるので、お子さん自身が気軽に話せる場として活用できるよう、「困ったときには相談してみるのもいいかもね」と伝えてみてください。

また、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 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。

5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
5月						
				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
6月						
1	2	3	4	5	6	7