



そうだんしつ  
相談室だより

令和4年1月26日(水)

きよせしりつ せいめいしょうがっこう スク-ルカウンセラー あかおすぎ ひろし  
清瀬市立 清明小学校 スク-ルカウンセラー 赤尾杉 洋

☆みなさん、こんにちは。新しい年になって、1か月ほどたちましたが、心の調子はいかがですか。

またコロナウイルスが増えてきて、ガマンをしたり、変化に合わせてすることがあり、つかれやストレスがたまりやすくなっていると思います。まずは自分のペースで、少しずつ合わせていけるといいかもしれませんね♪

そんな状況なので、困ったことやイライラすることがあると思います。先生たちも、困ったことを解決するお手伝いをしたいと思っています。相談室では、予約をしてもらえればお話を聞くことができますので、担任の先生や千田先生などに伝えて、予約をしてください。

【保護者の皆様へ】

再び感染者が急増し、制限・変化を余儀なくされ、ご不安なお気持ちでいることと察します。このことにより、疲れやストレスが溜まりやすくなることが予測されます。お子様について、「いつもと様子が違う」「辛そうな気がする」など気付かれることがあれば、お気軽にご相談ください。また、大人でも知らぬ間にストレスがかかるような状況ですので、少しでも心を軽くできるようなお手伝いができたらと思っています。

(1) 相談日 水曜日 午前8:45～午後4:45

(2) 場所 2階 図書室隣(教育相談室)

(3) 予約方法 TEL:042-493-4315(代)

\*勤務日以外は、担任の先生、副校長、養護教諭を通じて相談日時をご予約ください。

(4) 相談内容 悩み事、気がかりなこと、心配なこと、発達上の心配事、友人関係、子育てについて、性格、その他お子様の生活全体に関わること など。

☆現状に対する不安やなかなか都合がつかないこともあると思われますので、お電話またはオンライン(Google Meet)でのご相談も受け付けております。\*オンラインにつきましてはGoogleのアカウントなどの環境が必要です。お手数ですがご用意ください。

また、下記にその他の電話相談先もお知らせいたします。

- いじめ・悩み相談ホットライン(清瀬市教育相談室):火～土、午前9時から午後5時、042-493-3526
- 教育相談一般・東京はいじめ相談ホットライン(東京都教育相談センター)  
: 24時間受付、0120-53-8288
- 新型コロナこころの健康相談電話(日本臨床心理士会・日本公認心理師協会共同運営)\*3月末まで延長  
: 月～土、午前10～13時、050-3628-5672
- こども相談室(一般社団法人東京公認心理師協会)  
: 火・水・金・土・日、午前10～12時・午後1～4時、03-3868-3626

《 3学期の勤務日(2・3月) 》

2月	3月
2日(水)	2日(水)
9日(水)	9日(水)
16日(水)	16日(水)

