

# 七色ルームだより

もうすぐ1学期が終わりますね。新しいクラスでの七小での生活にもなれて、夏休みが待ち遠しいころだと思えます。また、毎日とても暑い日が続いています。つかれがたまって、学校に行くのがイヤになる人や、モヤモヤした気持ち、イライラした気持ち、不安な気持ちなどストレスを感じる人がとても増えています。でも、そのような気持ちになるのは自然なことで、先生やおうちの人も、みんなが体験していることなのです。



そんなときは、おうちの人や担任の先生、保健室の先生、そのほか自分が話しやすいと思う先生に、お話をきいてもらうと、気持ちが少しさかなくなったり、ほっと安心できたりします。

また、清瀬七小には、毎週火曜日にスクールカウンセラーが来ていますので、お話をしたり、まったく息抜きをしたりすることができます。どんなお話でもきかせてください。



## \* スクールカウンセラーってなに？

スクールカウンセラーの齋藤彩乃です。先生は、みんなの気持ちの整理のお手伝いをすることや、悩みを一緒に考える先生です。そわそわして落ち着かないときや、悲しくて落ち込んでいるときには、誰かに話すことでその気持ちが楽になることがあります。もし、イライラ・そわそわ・ドキドキする気持ちがあるときは、気持ちがホッとしたり、楽にしたりするのを一緒にお手伝いしたいです。教室をまわってみんなの学習の様子を見に行くこともあります。

## \* 七色ルームはいつ使えるの？

今年度は、火曜日の中休み・昼休み・放課後に七色ルームを使うことができます。

相談予約ポストは保健室の前に置いてあります。担任の先生、須山先生、カウンセラーの先生など話しやすい先生に相談しても良いです。いつでも相談してね。

9月 6日(火)、9日(金)、13日(火)、20日(火)、27日(火)

\* 七色ルームの場所はけやき学級D組の前です。



保護者の皆様へ

## 令和4年度教育相談スタッフです

\* 予約の際はスタッフまでお問い合わせください。

副校長

教育相談担当・養護教諭

スクールカウンセラー

★予約の仕方は以下の通りです。

- 電話**→学校に電話をし、教育相談スタッフを指名してください。  
相談の日時を調整します。(☎042-493-4317)
- 直接**→学校に来校された時に教育相談スタッフに直接お声がけください。  
電話と同様に相談の日時を調整します。
- メール**→相談の希望がある旨と、お子さんのクラス、名前、お子さんとの関係（母、父、など）を入れてください。後日、スクールカウンセラーより連絡させていただきます。その後、相談の日程調整に入ります。  
( \* 紙面配布されたおたよりをご確認ください。 )  
\* 返信には時間をいただきます。

\* 新型コロナウイルス感染防止の観点から、カウンセリングの方法を対面だけでなく、電話やリモート形式なども可能です。相談日が決まりましたら、相談方法についても確認させていただきます。

## きがる お気軽にご活用ください

子供たちのことを一緒に考えていく「チーム」として、お気軽にご活用ください。特にここ数年は新型コロナウイルスの影響により、子供たちの心の健康へ影響が心配されています。「いつもと何かがちがう」「今まで大丈夫だったのに急に嫌がるようになった」など、些細なことでもかまいませんのでお気軽にご相談ください。

スクールカウンセラーの勤務日は火曜日になります。