

な な い ろ

# 七色ルームだより

令和7年6月24日  
清瀬市立清瀬第七小学校  
校長 吉田 有子  
SC

梅雨の季節ですね。季節の変わり目は、1日の温度差が大きく体調が崩れやす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おうと、気持ちが少しかるくなったり、ほんとに安心できたりします。

また、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、七色ルームでお話をしたり、まったり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、主に火曜日の中休み・昼休み・放課後に七色ルームを使うことができます。

相談予約ポストは七色ルームのドアにはってあります。担任の先生、先生、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。

7月 1日(火)、4日(金)、8日(火)、15日(火)

\*七色ルームの場所は、放送室のとなりです。

保護者の皆様へ

## 令和7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（千田）・養護教諭（ ）・教育相談担当（ ）・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。

\*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。

## 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。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毎週火曜日になります。