

な な い ろ

七色ルームだより

令和8年4月28日
清瀬市立清瀬第七小学校
校長 吉田 有子
SC

七小のみなさん、新学期が始まりましたね。4月は季節の変わり目で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。

くらい気持ち、気分がはれない
なんだかモヤモヤするな

なんかイライラするなあ

◇◇◇について
だれかに
きいてほしいな

なんだからいろいろと考えていたら
おなかのあたりがいたくなってきた…

〇〇〇についてなやんでいる、
こまっているんだけど…

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。

5月 12日(火)、19日(火)、25日(月)

*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8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（ ）・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。

