

スクールカウンセラーだより

2026年 (No1) スクールカウンセラー 野川 ゆみ

新しい学年、ゆっくりスタートで大丈夫!

スクールカウンセラーの野川です。今年もどうぞよろしくお願ひします。
 今年は、**金曜日**に学校に来ています。さて新学期がスタートし、新しいクラス、
 新しい先生、席替え、友だち関係…。4月は、楽しみと同じくらい「ちょっと
 不安」「なんとなくそわそわ、ドキドキ」が出やすい時期ですね。あなたはどうか。
 そんな、4月を少しラクにするヒントを今回はお話しします。

ドキドキ…
友達できるかな



4月を少しラクにする3つのヒント

① いきなり全部がんばらなくていい

・「今日はここまでできたらOK」と、小さな目標で十分。

② 朝はお決まりの行動“ルーティン”をする(同じパターンで心が落ちつく)

・同じテレビ番組を見ながら朝ご飯→持ち物チェック→行きますのハイタッチ
→教室に入る時「おはよう」という

③ 友達ゆっくりで大丈夫

・無理に作らなくてもいい。“話せる人が一人いれば十分”



うまくいかないとき、また困ったとき、ちょっとおしゃべりしたいと思ったときには、
 いつでもスクールカウンセラーにも声をかけて下さいね。今年も、みなさんとたくさんお
 話ができるのを楽しみにしています。(下の方法)

4月～7月の相談日

○相談時間 金曜日 OAM: 9:15～12:15
 OPM: 13:15～16:15

○相談日時

4月: 10日 (AM)、17日 (AM)、24日 (AM)
 5月: 8日 (AM)、15日 (AM)、22日 (AM)、29日 (AM)
 6月: 5日 (AM)、12日 (PM)、19日 (AM)、26日 (PM)
 7月: 3日 (AM)、10日 (PM)、17日 (AM)

保護者の方もどうぞ!

4月は疲れが出やすいときです。気になることが
 ありましたら、学校、スクールカウンセラーにも
 ご相談ください。一緒に考えていきましょう。お気
 軽に担任の先生、教頭先生にご連絡ください。
 時間は多少調整できます。



カウンセラー相談の利用のしかた

スクールカウンセラーと、
 ちょっとおしゃべりたい、
 モヤモヤをスッキリしたい、
 だれかと話したい人、いつでもどうぞ!

あのね…



- 相談ポストに相談カードを入れて下さい。
(ランチルーム入り口) または、ろうか会で会
った時に、声をかけてくれてもOK。
- 担任の先生に、相談したいことを伝える。
- おうちの人に連絡帳に書いてもらう。