令和８年度

石北小だより

R8. 11. 4

教育相談だより

～ぽかぽか⑥～

お子さんと一緒に読んでください。

「誰かに話せる」という癒やし

現代は、ストレスの多い社会と言われ、ほとんどの人が何らかの悩みを抱えて生きています。特に思春期を迎える子どもたちは、体のこと、心のこと、将来のこと、人間関係のこと、様々な悩みを抱えていることでしょう。悩みは一人で抱えず、ぜひ周りの人に相談してみてください。誰かに話すことによって、その悩みや心配ごとを「誰にも話せない悩み」から誰かに話せたと、気持ちの上で変えることができるかもしれません。不安な気持ちが少しずつ晴れれば、ポジティブに考えることができるかもしれません。自分だけで不安な気持ちをため込んでしまうと、それが気になって勉強や趣味、友人関係まで手につかなくなってしまうこともあります。誰かに「相談するという行為」それ自体が、不安の悪循環をたち切ってくれることもあります。気になることがあったら、いつでも話してください。

相談ポスト



相談ポストとは、困っていることや悩んでいること、その他にも先生や友達に直接話しにくいことなどを書いて投函することがができるポストです。相談したいことがある人が、ポストの横にある「相談カード」に書いて、ポストに入れます。ポストは、昇降口から職員室に向かう途中にあります。あまり人が通らないところなので安心して入れてほしいと思います。小さなことでも構いません。一人で悩まないで話してみてくださいね。

お子さんの様子で、気になることや話してみたいことはありませんか。下野市学校教育サポートセンターのスタッフが専門的な知識と豊富な経験で、悩みや困っていることの相談を行っています。相談を希望される場合は、下記までご連絡ください。

下野市学校教育サポートセンター　☎0285―52－1140

お知らせ

伊澤先生（スクールカウンセラー）来校日

11月27日（金）

相談を希望される方は、Google フォームから申し込みをお願いいたします。

時間を調整してご連絡いたします。Google フォームからの申し込みが難しい場合は、学級担任や教育相談係にご連絡ください。

https://forms.gle/bjbems7iXF1b2Ddk7

相談申し込み　11月20日（金）締め切り

教育相談係
担当　渡邉（光）