令和７年４月
三田市立三輪小学校
スクールカウンセラー　石塚幸作(いしづか　こうさく)

スクールカウンセラーだより

はじめまして、スクールカウンセラーの石塚幸作と申します。昨年度から三輪小学校を担当しております。丹波市から来ていますので、そのゆるキャラのちーたんを載せています。これからの学校生活を元気に過ごすお手伝いをさせてくださいね。

【カウンセリングって？】
カウンセリングは悩みのアドバイスをするというより(いま困ってて、早く何とかしたい気持ちはよくよくわかります)、悩みを一人で抱えずにカウンセリングでお話することで、まず相手にどう話そうか考えて悩みが整理されます。整理されることで、モヤモヤした気持ちがスッキリすることがあります。また人に話している途中で自分で解決方法に気づく場合もあります。他の人に聞かれたくないことは人には言いませんので安心できる場所で秘密は守られます。
カウンセラーは勇気を出して相談に来てくれた方の支えになりたいと思っています。ぜひ皆さんの力にならせてください。

【どんな相談がありますか？】

☆学校のこと
友だちが作りにくい
学校に行きづらい
行きたくても行けない

☆子どもさんのこと
成長や発達が気になる
友達とトラブルが絶えない
集中力がなく、落ち着かない
集団行動ができない

★保護者さんのこと
子どもさんへの関わり方
家庭に関すること　　など

どんな小さなことでもかまいません。迷われたらぜひご相談にきてください。

【スクールカウンセラーに話してみたい時は？】
①　担任や養護教諭の先生に申し込む。
②　スクールカウンセラーに直接申し込む。
※申し込まなくても相談日は職員室にいますので気軽に来てくださったらうれしいです。

【保護者のみなさまへ】
　ご家庭でお子様の様子が気になられた時は、どんなことでも結構ですのでお気軽に相談ください。申し込みについては、来校日をご確認の上、直接担任や養護教諭にご連絡ください。

【１学期のスクールカウンセラー来校日は？】（基本的に火曜日です）
5月12日(月)・20日・27日
6月3日・10日・17日・24日
7月1日・8日・15日

【相談時間や場所は？】
原則9：45～16：30 ですが時間についてはご相談ください。
相談時間は1回につき５０分程度です。
場所は1階玄関そばの相談室です。