

スクールカウンセラーだより

令和7年1月号
大田区立調布大塚小学校
校長 玉野 麻衣
スクールカウンセラー 川上 志穂

あたら いちねん すたーと
新しい一年がスタートしました。みなさん、ほんねん
ねが
さむ ひ つづ
今年もよろしくお願ひします。寒い日が続いてい
るので、たいちょう き つ ころ からだ げんき す
体調には気を付けて、心も体も元気に過ごしていきましょう!

さて、みなさんは、あたら いちねん とし かんが もくひょう た
新しい一年をどんな年にしたいと考えていますか?目標を立てて、それ
む がんば
に向かって頑張っていくこともよいと思いますし、いままでのペースを大切に
す
して過ごしていくこと
もよいと思います。「こんな いちねん
にしたい!」「こんなことを がんば
頑張りたい!」など、かんが
考えたことがあ
ったら、ぜひ おし
教えてください。「なにか み
見つけたいなあ」と思っ
た人は、いっしょ かんが
一緒に考えてみましょう。

★ リフレーミング ★

こんかい
今回は、『リフレーミング』についてしょうかい
します。
『リフレーミング』とは、ことば てきごと みかた か
言葉や出来事の見方を変えること
です。

たとえば・・・

じぶん ではたんじょう いや
自分では短所(イヤだなあ、わるいなあ)だと思っ
ていることでも、
みかた か
見方を変えると長所(よいところ)になります。



おこ 怒りっぽい	⇒	せいぎかん がつよ 正義感が強い
しんぱい 心配しやすい	⇒	しんちょう 慎重
うるさい	⇒	げんき あか 元気がある 明るい
おちつきが ない	⇒	すぐこうどう すぐ行動できる
こだわりが 強い	⇒	じぶん かんが 自分の考えを持っている

など

じぶん あいて
自分や相手のよいところにきづくと、
きもちがらく
気持ちがあつたり、じしん
自信を持つことができたりします。

みなさんも、かんが
考えてみてください♪



◆◆ すくーかうんせらーがっこう スクールカウンセラーが学校にいる日 ◆◆

月	火	水	木	金
1/20	21	22	23	24 ★
27 ★	28	29	30	31
2/3	4	5 ★	6	7
10	11	12	13	14 ★

月	火	水	木	金
2/17	18	19	20	21 ★
24	25	26 ★	27	28
3/3	4	5	6	7 ★
10	11	12	13	14 ★

保護者のみなさま

いつも多くの方にご利用いただきありがとうございます。今学期は、各学年の締めくくりとなります。6年生にとっては中学校に向けて、1年生から5年生は次の学年につながる大事な時期です。最近、ご家庭でのお子様の様子はいかがでしょうか。いつもと違う様子や、気にかかっていること、対応にお困りのことなどがありましたら、ぜひお聞かせください。些細なことでも、お子様のことを理解する上では、大切な手がかりとなります。お話を伺いながら、どのようなことができるのかを、一緒に考えていきたいと思っております。お話しいただいた内容は、守秘義務のもと、大切に扱いますのでご安心ください。



◆相談可能時間帯◆

毎週金曜日（川上）8:30～17:00 です。

保護者の方の相談は、授業時間単位、もしくは放課後でお受けしています。

※開室日時は変更になることがあります。学校だより等でご確認ください。

◆場所◆

2階の教育相談室で行います。

◆予約◆（いずれかの、申し込みやすい方法でご予約ください。）

①学校代表電話（☎03-3727-6107）で担任か副校長、養護教諭を通じて予約

②スクールカウンセラー勤務日に直通電話（☎080-5977-6177）で予約

※折り返しは学校代表電話からいたします。