



# スクール カウンセラーだより

令和8年6月  
岩倉北小学校

1学期号

スクールカウンセラーの足立ひろみです。よろしくおねがいます！

スクールカウンセラーだよりは、学期に1～2回ほど発行する予定です。来校日や、相談時間のお知らせだけでなく、心に関するさまざまな話題を取り上げていきたいと思っています。「心に関するこんなことが気になっています」など、気になることがありましたら、いつでも教えてくださいね。

## 自己紹介

名前：足立ひろみ

出身：愛知県名古屋市

好きな食べ物：味噌煮込みうどん（夏でも食べます！）

ハマっていること：シール集め・ハイキング

学校にいる日：金曜日の午前中（隔週）にいます。来校日と相談時間はこのおたよりでお知らせします。学校で見かけた際には、気軽に声をかけてくださいね。

## よくある質問

Q1：「カウンセリングって何をするとところ？」

A：困ったことや悩みを安心して話せる場所です。

「なんだか元気が出ない…」「友達とケンカしてモヤモヤする」

「誰にも言えない悩みがある」

そんな時に、お話ししながら気持ちを整理する場所です。

うまく話せなくても大丈夫。無理に話さなくてもOKです。

「どんな人かな？」と会いに来るだけでも大歓迎です！



Q2：「いつ、どこで話せるの？」

A：金曜日（隔週）の9:30～12:30に学校にいます。

相談室で安心して話せます。

休み時間や授業にあまり影響しない時間に話せるので気軽に来てくださいね。



## よくある質問の続き

### Q3:「どうやって予約するの?」

A: 担任の先生、保健室の先生など話しやすい先生に、「カウンセラーと話したいです」と言ってください。  
おうちの人から電話で予約することもできます。

### Q4:「話したこと、他の人に言われたい?」

A: カウンセラーは「守秘義務」といって相談で話したことを、勝手に他の人に話すことはありません。  
もし先生やおうちの人に伝えた方がよさそうな時も、できるだけあなたと相談してからにします。  
一人で抱えこまず、安心して来てくださいね。  
「相談するほどじゃないかも…」と思っても大丈夫。  
ちょっと話したいな、誰かに聞いてほしいなという時も、気軽に来てください。  
みなさんに会えるのを楽しみにしています!



## カウンセラーの来る日

6月: 26日(金) 9:30-12:30

7月: 10日(金) 9:30-12:30

9月: 4日(金)・18日(金) 9:30-12:30

\*予定は変更になることもあります。

相談室(保健室のとなり)のお部屋です

## 保護者の皆様

今年度も、岩倉北小学校でスクールカウンセラーを担当させていただきます。2年目となります。どうぞよろしくお願いいたします。

普段は、他市の小学校や発達支援(療育)の現場でも、子どもたちや保護者の方のサポートを行っています。

子育てをしている中で、「最近、元気がない気がする…」「友達関係、大丈夫かな?」「様子がいつもと違うみたい。どう関わったらいいんだろう」と、不安になったり迷ったりすることがあるかもしれません。スクールカウンセリングでは、お子さまのこと、ご家庭での関わり方、学校生活のことなど、さまざまなご相談をお受けしています。

困りごとが大きくなる前に、少し立ち止まって一緒に考える場所として、気軽に相談室を利用していただけたら嬉しいです。保護者の皆さまと一緒に、お子さまが安心して成長できる環境を考えていきたいと思っています。

ご相談をご希望の際は、どうぞお気軽にお問い合わせください。

## カウンセリングのご予約

 0587-37-1221 (岩倉北小学校)