



# 相談室だより

令和 6年 4月 26日  
品川区立台場小学校

がくねん

\*\*\* あたらしい学年にはなれましたか？ \*\*\*

えんどう

スクールカウンセラーの遠藤です。

しんばい

こまったことや心配なことがあったら

おはなしをきかせてくださいね。

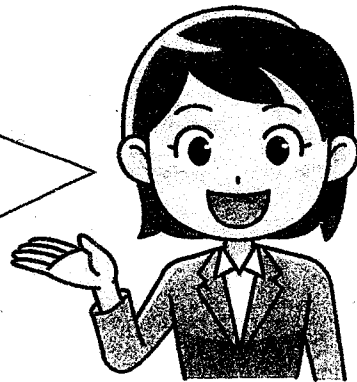
じゅぎょう ようす み

授業の様子を見に行くこともあるので

あ

みなさんに会えるのをたのしみに

しています。



がっこう く ひ

☆☆☆ カウンセラーが学校に来る日 ☆☆☆

|    |     |            |     |     |
|----|-----|------------|-----|-----|
| 5月 | 7日  | 14日        | 21日 | 28日 |
| 6月 | 4日  | 11日        | 28日 | 25日 |
| 7月 | 2日  | 9日         | 16日 |     |
| 8月 | 28日 |            |     |     |
| 9月 | 3日  | 11日(14時まで) | 17日 | 24日 |

かようび き

すいようび

\* 火曜日に来ています。9/11だけ水曜日になります。

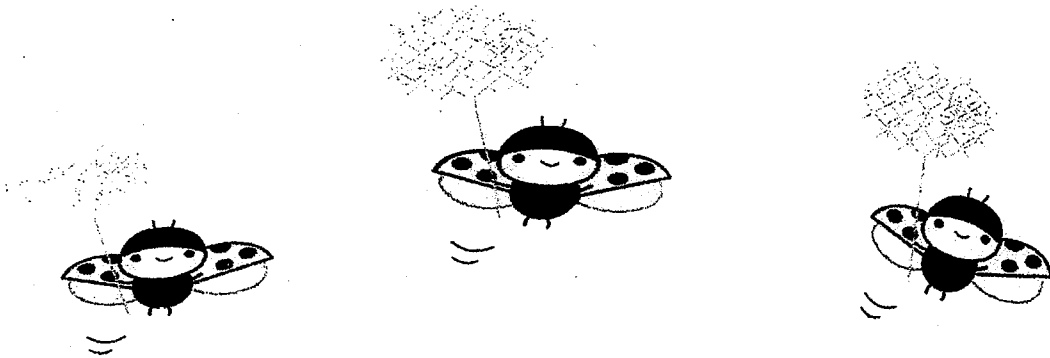
保護者の皆様へ

## ☺☺☺ コンディションを整える ☺☺☺

新しい学年が始まって約1ヶ月が経ちました。環境の変化にも少しずつ慣れ、そろそろ疲れが出てくる頃ではないかと思います。タイミングを同じくしてゴールデンウィークがやってきます。普段行くことのできない場所を訪れたり、遠方に旅行する計画もあるかもしれません。連休明け、学校が始まる前日まで目一杯予定を詰め込んでいないでしょうか？

保護者の方と話をしている、よく「旅行に行く前に本人にも確認して、大丈夫と言っていたから…」という言葉が聞きます。少しでも長く家族と楽しい時間を過ごしたいと思うのは子どもも同じ。ただ、子どもは自分のキャパシティーがどれくらいなのか、実際にはよく分かっていないものです。だから「大丈夫」と思っている結果的に「大丈夫でない」事態になってしまいます。連休明けに、疲れて起きられない、学校に行きたくない…とならないために、大人が子どもに無理のない範囲で予定を組むことが大事になってきます。特に学校が始まる前日は家でゆっくり過ごす時間を作って、夕方以降は平日と同じルーティンに戻すとよいでしょう。

プロのスポーツ選手も最高のパフォーマンスをするために、練習やトレーニングと同じくらいコンディション調整に力を入れていると聞きます。私たちも、コンディションを整えて、自分の持っている力をもっと発揮できるようにしたいですね。



相談室では、保護者の方からのご相談も受け付けております。お子さんのことで気がかりなことやお困りのことがございましたら、教職員を通して（電話や連絡帳で）お気軽にお申し込みください。