

相談室だより



品川区立伊藤小学校
校長 齊藤 直彦
スクールカウンセラー 松田 祥也

寒冷の候、保護者の皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。年末にかけて何かと慌ただしくなりますが、どうぞご無理なさらず、健康第一でお過ごしください。

大掃除で心もすっきり

もうすぐ一年の締めくくりの時期ですね。日々の学校生活や家族との時間に追われ、気づけばあっという間に年末がやってきます。そんな時こそ、大掃除です！

大掃除は単に物を片付けるだけでなく、「心を整理する」行為でもあります。手を動かして掃除をすることは、気持ちを落ち着かせる効果があり、リラックス感や達成感を得ることができます。

また、机や本棚、身の回りの物の整理を通じて、自分の一年を振り返り、心に抱えたもやもやや残りを見つめ直すきっかけにもなります。無理に全部を完璧に掃除しようとせず、「ここだけはきれいにしよう！」と目標を立てると取り組みやすくなります。

保護者の皆様も一緒に家の中を整えてみることで、子どもと過ごす時間の質も高まります。達成感や新年への前向きな気持ちが育まれるかもしれませんよ。

2025年の年末は、物と心をすっきり整理して、晴れやかな気持ちで新年を迎える準備をしてはいかがでしょうか？

相談室の場所と開室時間

東側階段（正門すぐ）を降りた、1階右側トイレ前にあります。
開室時間は木曜日の9時10分～16時45分です。



予約方法

勤務時：来校して直接お伝えいただくか、電話でご予約ください。

不在時：来校して副校長か担任、養護教諭にお声掛けいただくか、電話でご予約ください。

連絡先：03-3771-5331

利用にあたって

事前に予約している方を優先させていただきます。

児童の相談時間は原則1コマ20分ですが、保護者の皆様に関しましては、予約の枠が空いていれば、長めに枠を確保することも可能ですので、お問い合わせください。

費用は一切かかりません。

相談室が開いている日（木曜日）

1月	15日	22日	29日
2月	12日	19日	26日
3月	5日	12日	