



相談室だより

盛夏の候、皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。
2 学期もどうぞよろしくお願いいたします。
心身の変化が生じやすい頃でもございますので、スクールカウンセラーとして必要に応じて支援を行ってまいります。ご相談等ございましたら、どうぞお気軽にお申し付けください。

小さな行動が気持ちを動かす — 行動療法の視点から

新学期は、子どもたちの気持ちが整いにくい時期です。「やる気が出ない」「気分が乗らない」といった様子が見られることもあります。
心理学の行動療法では、気持ちが整うのを待つのではなく、まず小さな行動を起こすことで気持ちがあとからついてくると考えます。
ご家庭では、行動のハードルを下げる声掛けが効果的です。例を挙げると

- ・「全部じゃなくていいよ。まず5分だけやってみよう」
- ・「机に座れたね。それだけでも一歩だね」
- ・「今日はここまでできたね。昨日より少し進んだね」

こうした声掛けは、子どもが“できた行動”に目を向けられるようにし、次の行動につながる力を育てます。気持ちが揺れやすい時期だからこそ、無理のない小さな一歩を支えることが大切です。

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
開室時間は毎週木曜日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。

都スクールカウンセラー 相談室が開いている日（木曜日）				
9 月	3 日	1 0 日	1 7 日	
1 0 月	8 日	1 5 日	2 2 日	2 9 日
1 1 月	5 日	1 2 日	1 9 日	2 6 日
1 2 月	3 日	1 0 日	1 7 日	