

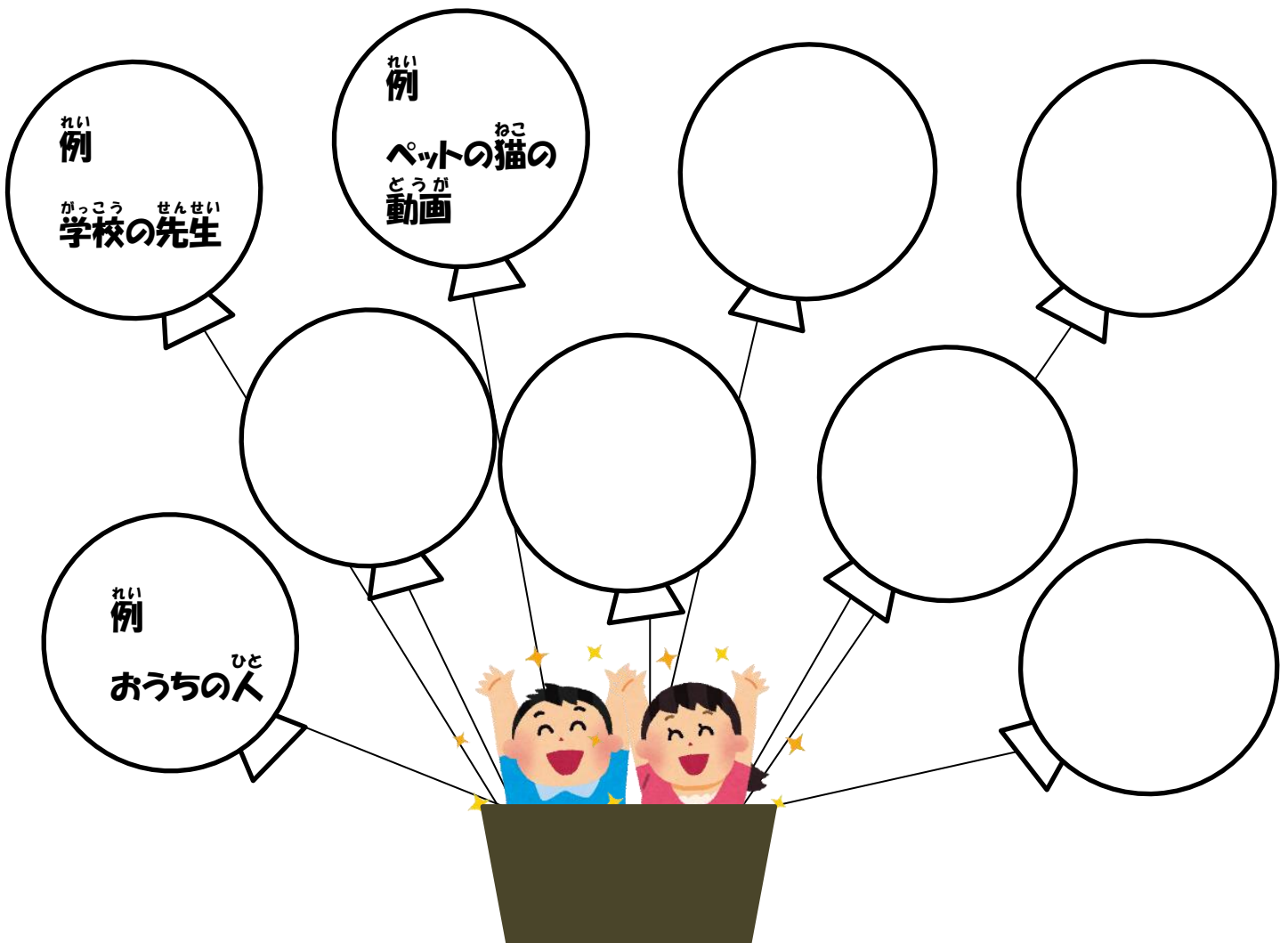
七色ルームだより

七小のみなさん、修了式と卒業式が近づいてきました。6年生、ご卒業おめでとうございます。
 七小での1年をふり返ると、楽しいことも、大変だったことも、たくさんの出来事がありましたね。大変だった時やつらかった時を思い出すと、きっとみなさんの近くには、困ったときに助けてくれた「お助けマン」がいたはずですよ。毎日生活していると、楽しいことばかりではなく、困ることや嫌だなと感じることが必ずあります。そんな時、「話を聞いて!」「助けて!」と言える自分の「お助けマン」は誰でしょうか? 自分のお助けマンを考えてみましょう。

七色ルームも
お助けマンの1つ!

★「お助けマン」は人だけではない! お助けマンを風船に書き出してみよう♪

自分のお助けマンは人とは限りません。「人」だけではなく、安心できる「場所」や「物」も自分を助けてくれます。また、お助けマンは、とにかく、たくさんあると良いです。下の風船に「自分のお助けマン」を書いてみましょう。たくさんのお助けマンを探せると、お助けマンの力をかりながら、目標や自分のやりたいことに向かっていくことができるようになります!

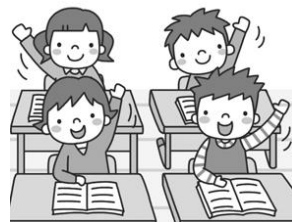
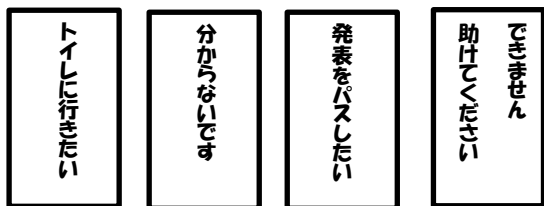


★SOSのサインを「お助けマン」に伝えよう！

自分が困ったとき、つらいときにお助けマンに「助けて！」と伝えることや、自分から安心してできる場所に行くことが大事です。SOSのサイン（助けて！困った！を伝えるサイン）をどうやって伝えたらいいのか、いざという時にそなえて決めておきましょう。

●困った時のSOSサインについて事前に先生やおうちの人と作戦会議をしよう！

- ・「ヘルプカードで自分の気持ちを伝える」
- ・「手を上げる＝トイレに行きたい」と決める



●SOSを感じた時に、その場所に行くことを決めておこう！

- ・布団をかぶる、トイレにこもる
- ・ほっとできる場所に行く
(お風呂、自分の部屋、図書室など)



●不安になった時やイライラした時に安心できるものを身近に置いておこう

- ・不安な時にハンカチをぎゅっとにぎる
- ・楽しい思い出の写真・日記を見る
(おうちのすぐ出せる場所に置いておくなど)



自分のお助けマンはどうでしたか？これから新しい学年になると、学校やクラスが変わり、困ることや、なんかモヤモヤすることがあるかもしれません。今はすぐに「助けて！」と言えるお友達や先生がいても、新学期にクラスが離れたり、先生が変わったりすると、緊張して今まで通りにできずに不安になることも考えられます。それは当たり前のことで、みんながそう感じています。そんな時は、「お助けマン」を思い出して、「助けて」が言えるようにしましょう！

保護者の皆様へ

スクールカウンセラーの今年度の勤務は、3月10日をもって終了いたしました。そのため、今年度のスクールカウンセラーへのご相談予約は、終了とさせていただきます。一年間ご協力いただき、誠にありがとうございました。

引き続き、修了式・卒業式まで、今年度の教育相談担当（副校長先生・先生・先生）が相談をお受けしております。相談方法は、直接もしくはお電話でご相談ください。次年度に関しましては、4月以降にお知らせいたします。どうぞよろしくお願いいたします。