

令和7年11月

小田原市立下中小学校のみなさまへ

# 相談室だより

11・12月



みなさん、こんにちは！秋のおわりと冬のはじまりが感じられる11月になりました。  
朝夕はひときわ冷え込む日も増えてきましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。  
学校ではみなさんの元気なあいさつや、外で遊ぶ声が聞こえてきて、うれしく思います。  
これからもっと寒くなり体調を崩しやすい時期ですが、好きなことや友達との楽しい時間を大切にしながら、ココロもカラダもあたたかくして元気に過ごしてくださいね。

今回は、“友だちと助け合うピアサポート”についてお話しします！！  
ピアサポートって？「ピア」は、仲間や同じくらいの年の子たちで、「サポート」は、支援、援助を意味し、助けることです。つまり、ピアサポートは“友だち同士で支え助け合うこと”です。

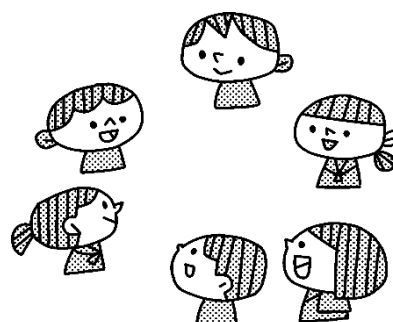
## 《ピアサポートのいいところ》

- ・みんなが安心して学校に来られる
- ・友だちの輪が広がる
- ・自分に自信がもてる
- ・嫌な気持ちやさびしさ減らせる

## 《みんなのできること》

- ・友だちが困っていそうなら「どうしたの？」と声をかける
- ・あいさつをする
- ・いっしょに遊ぶ
- ・お互いの考えを大切にすること
- ・“ありがとう”や“ごめんね”をちゃんと言う
- ・友だちのいいところを見つけてほめる
- ・助けてあげたら、自分もうれしい気持ちになる

ピアサポートは、みんなで学校を楽しく、優しい場所にするための大事な力です。もし、自分や友だちが困っていたら、仲間同士で助け合ったり、大人の人に相談したりしてみましょう。



## 保護者の方のご利用について

原則予約制としております。

9：00～16：30のうち、1回最長50分。（午前または午後のいずれか）

毎月水曜日（詳細は、下記の来校予定日をご確認ください）

《来校予定日》 AM9：00～12：00 PM13：00～16：30

- ・11月19日（PM） ・12月10日（AM） ・1月21日（PM） ・2月18日（PM）
- ・3月4日（AM）

スクールカウンセラー 三好理恵

