こんなときにご相談ください

「学校に行けない」ことだけが相談のきっかけではありません。子どもが元気に過ごしていくために、ちょっと気になること・困っていることがあれば、小さなことでもお気軽にご相談ください。

校　学校のこと
行きづらい、朝がつらい、勉強が心配…

友　友だち・人とのこと
友だちとうまくいかない、人との関わりが苦手…

心　気持ちのこと
イライラする、不安になる、気持ちをうまく言えない…

家　家庭のこと
声かけ、親子関係、子育ての悩み…

将　これからのこと
進路や将来について考えたい…

小さなことでも大丈夫です。
一緒に考えるところから始めましょう。
ひとりで悩まず、まずはお電話・LINEからご連絡ください。

相　ご相談やプレイセラピーのお申し込みは

対　象	長岡京市内在住の小中学生とその保護者
受付・相談日時	月～土曜日　午前９時から午後５時
予約方法	お電話または LINE
予約後	相談員からお電話にてご連絡します

電話　075-963-5533（相談専用）

LINE

LINE アプリを起動し、友だち追加画面で、左の QR コードを読み取り、友だち追加してください。

LINE 公式アカウントのトーク画面に「教育相談」と打ち込み、送信し、案内に沿って入力するか、メニュー画面から、「予約」→「教育相談」をクリックし、手順に添って進んでください。

〈所在地図〉JR長岡京駅より徒歩2分



長岡京市
教育支援センター



教育相談　プレイセラピー

お子さまの心の安定と、ひとりひとりの状況に応じたサポートをしています。

相談無料	秘密厳守	予約制
費用はかかりません	個人情報を守ります	電話・LINE で受付

住所　〒617-0833　長岡京市神足２丁目 3-1
バンビオ１番館５階

お気軽にご相談ください。

談 教育相談

子どもの「困った」を一緒に考えます。

学校に行きづらいときだけでなく、学校生活や友人関係、家庭のこと、気持ちのことなど、さまざまな相談ができます。

相談には、教育支援センターの専門家
「臨床心理士」「公認心理師」が対応します。

たとえば……

- 学校に行きたくない、行きづらい
- 朝になるとつらくなる
- 友だちや先生との関係が気になる
- 勉強や学校生活に不安がある
- 家でどう関われればよいかわからない
- 子育てについて相談したい

保護者の方だけの相談も可能です。

「こんなことで相談していいのかな？」ということでも大丈夫です。

まずは、気になることを
お聞かせください。

遊 プレイセラピー

遊びには、子どもの「心」を動かす力があります。

遊びを通して、こころを育てる心理支援です。

こんな様子はありませんか

「うまく気持ちを言葉にできない」
「学校や友だちのことで悩んでいる」
「イライラしたり、不安になったりしやすい」
「何を考えているのかわからない」

そんなとき、子どもにとって大切な入り口になるのが「遊び」です。安心できる環境の中で、遊びや創作などの活動を通して、自分の気持ちや体験を表現していきます。言葉だけでは伝えにくい思いも、遊びの中なら自然に表れることがあります。おもちゃ・人形・絵・砂・工作など、さまざまな遊びを用いながら、専門家が子どもの様子を丁寧に見守ります。「正しく遊ぶ」必要はありません。

大切にしていること

- 安心して過ごせること
- 子どもの気持ちやペースを尊重すること
- 遊びを通して自己表現を促すこと
- 子どもとの信頼関係を築くこと
- 必要に応じて保護者とも連携すること



プレイセラピーって
どんなもの

1 気持ちを表現する力を育てる

言葉で整理しきれない思いも、遊びや絵、物語を通して表現する機会をつくります。

2 不安や緊張を和らげる

安心できる関係の中で自分らしく遊ぶことで、緊張がほぐれ、気持ちが整理されていきます。

3 自分で考え、乗り越える力を育てる

「やってみたらできた」という小さな試行錯誤の積み重ねが、自信や自己調整の力につながります。

4 人との関わりを学ぶ

気持ちを伝える、待つ、譲るなど、人との関わりに必要な経験を積むことができます。

5 「自分らしくいられる場所」になる

「ここでは気持ちを出しても大丈夫」と思える関係が、子どもが変化していく土台になります。

子どものペースを大切にしながら

安心できる → 表現できる → 自分を理解できる

→ 人とつながれる → 自分で一歩進める

子どもの「できない」ではなく、
「できるようになる力」に目を向けます。