

西中学校 心の相談室だより

令和3年2月号

こんにちは、相談員の吉澤です。昔から1月は行く、2月は逃げる、3月は去る、などと、月日が過ぎることの早さを言います。2月になり3年生のみなさんは、入試へ向けてこれからが本番です。体調にはくれぐれも気をつけてベストをつくしてください。1年生、2年生のみなさんは、学年末テストがあります。これまで培った力を十分に発揮し、今までの反省も踏まえ、粘り強く学習に取り組みましょう。そして、「3年生を送る会」では、3年生の先輩たちに、これまでの感謝を伝えられるといいですね。

自分で考えても解決できないときは、遠慮しないで相談室に足を運んでみてくださいね。

月曜日 10:30~15:30

◆スクールカウンセラー／中井 千翔（北館二階 西の突き当たり）

「臨床心理士：相談室に見える方それぞれに合った解決方法を考えていこうと思います。」



水・金曜日 11:30~16:30

◆心の教室相談員／吉澤 真知乃（北館一階 保健室の隣）

「公認心理師・心理カウンセラー：生徒のみなさんに笑顔で学校生活を送れるようにサポートをしていきます！」

相談の申込み・予約方法と手順

空いていれば予約なくても来室はOKです

- 方法1. 相談員、保健室の先生、担任の先生に直接申込みをする。
- 方法2. 「昇降口」と「保健室」に設置の予約申込み用紙にて申込む。
- 方法3. 相談室だよりに付いている申込書に記入して「昇降口」と「保健室」にあるポストに入れる。



※2・3の方法での申し込みの場合は、後日予約受付完了の返事を相談室前に掲示します。

※日付、時間に変更がある場合もありますので、相談室入口の予定表を確認してください。

※相談は原則として授業時間外になります。

※直接来室しても良いですが、予約が優先になりますのでなるべく予約を入れてくださいね。

【手順】

①

予約申込書

月 日

・昼放課 ()

・ST後 ()

②

昇降口と
保健室にある

記入後



③

相談室前のボード
にてお知らせ

ニックネームさん

○月○日(水)

昼放課

④

確認後
相談室へ

相談室

どうぞ



月	火	水	木	金
1 中井 10:30~15:30	2 節分	3 吉澤 11:30~16:30	4	5 吉澤 11:30~16:30
8 中井 10:30~15:30	9	10 吉澤 11:30~16:30	11 2月11日 建国記念の日	12 吉澤 11:30~15:30
15 中井 10:30~15:30	16 がんばれ!	17 1・2年学年末テスト	18 1・2年学年末テスト	19 1・2年学年末テスト
22 中井 10:30~15:30	23 天皇誕生日	24 吉澤 11:30~16:30	25 冬祭り	26 3年生を送る会

今のクラスの仲間とは、泣いても笑ってもあと2か月となったわけですが、振り返ってみて友達関係はどうでしたか？「よかった〜」と満足だったでしょうか？それとも「う〜ん、いまいちだった」でしょうか？いずれにせよ、今のクラスは2度とない偶然の巡り合わせなんです。できれば、「このクラスでよかった」と思えるように自分の考え方をちょっと変えてみると、もしかすると「満足だった」に変わることもあるかもしれませんね。

第2章 自分についてのモヤモヤ



◆ 自信を持てるようなものが何もない

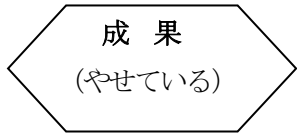
スタイルのよい人や頭のよい人、堂々と自己主張できる人が羨ましい。自信を持ちたいと思うけれど、自信を持てるようなものが何もない。自信のない自分が嫌い。どうすれば自信が持てるのか、わからない。



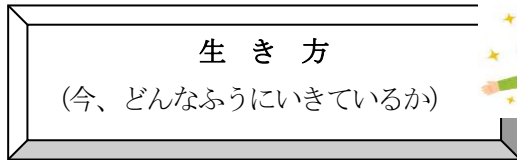
スタイルさえよくなれば・・・⇒ 無理なダイエット
おしゃれにさえなれば・・・⇒ ファッション雑誌ばかり読む



「〇〇さえすれば自信がつくはず」という考え方
実は現在の自分を否定することで人生をスカスカにしてしまう = いろいろな病気にもつながりかねない



よりも



● 自分を好きになる

「自分の〇〇なところがスキ」= 「ありのままの自分でいい」と思えること

まあ、今はこれでいい



例えば

人目を気にしないで堂々としている人を見ると

「自信があって羨ましいなあ」と思う。

「どうして自分はこんなに弱いんだろう」と自信をなくす。

それより

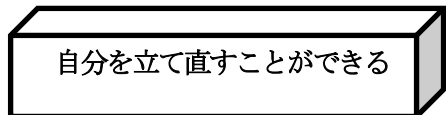
「いつか自分も堂々となりたいなあ」と目標を決める。

「でも、今はこれでいい、だんだんと堂々となっていこう」

と思うことができれば、自分をキライにならずにすむ。

「自分の事情を考えれば、今はこれでいい！」

でもいつかは実現したいな



切取り線

☆予約申込書☆

申込日: 令和 3年 月 日

年 組/氏名

*相談したい相手の番号に○をつけてください

① スクールカウンセラー 中井 (月)

② 心の教室相談員 吉澤 (水)・(金)

相談希望日

月 日 ()

① 昼放課 ()

② ST後 ()

◆ニックネーム: (例)ミッフィー