



スマイル

(SC・SSWだより)

令和6年3月 No.11

発行:小平第二中学校

日増しに暖かくなり、春の訪れを感じる頃となりました。登校は、あと1か月足らずになり、3年生の皆さんは卒業の日を迎えますね。そして、1,2年生の皆さんは4月には進級ですね。

残り少なくなった日々を大切に過ごし、楽しい思い出を作ってください。

1年間を振り返ってみませんか！

今年度の日数も、残り少なくなってきました。この時期に、1年間を振り返ってみませんか。どのような1年だったでしょうか。4月の入学や進級の時点で何らかの目標をたてたでしょうか。目標に対する自分なりの評価(生活面・学習面・部活動・友だち関係等について)は、いかがでしょうか。

振り返る時は、うまくいったこと、うまくいかなかったことのそれぞれを紙に書き出してみるのはいかがでしょうか。頭の中で考えるだけよりも、視覚的に確認できると、整理がしやすくなりますよ。うまくいかなかったことは、そのまま来年度の目標になるかもしれませんね。

元気や勇氣、そして癒しになるような応援歌！

心がふさいで絶望に打ちひしがれている時、静かに流れてくるメロディーや、何気ない言葉が人の心にしみ通って力になることがありますね。

落ち込んだ時に、そんな元気や勇氣をもらえるような応援歌を聞いて、癒された経験はありませんか？一方で、元気で調子がよい時でも、さらにパワーアップできるような応援歌もあることでしょう。

私たちは、日頃、いろいろな応援歌を耳にします。皆さんの中には、自分自身の応援歌を持っている人もいるかもしれませんね。あるいは、漫画や小説の登場人物のセリフの中に、応援フレーズを見つけることもできるでしょう。

以上のように、日常生活の中に、上手にストレス解消法を取り入れてみてくださいね。1年間、どうもありがとうございました。

【3月カウンセリングルーム 開室日】

月	火	水	木	金	土	日
				1 ◆☆	2	3
4	5 ☆	6	7	8 ◆☆	9	10
11	12 ☆	13	14	15 ☆	16	17
18	19 卒業式	20 祝	21	22 ☆	23	24
25 修了式	26	27	28	29	30	31

☆印は、堀江SSWの勤務日
火曜日… 9:30~17:00
金曜日… 8:30~16:00

◆印は、密田SCの勤務日
(カウンセリングルームの開室日)
金曜日… 8:30~17:00

【生徒の皆さんへ カウンセリングルームのきまり】

- ① 授業中以外の休み時間や放課後に、誰でも利用できます。
- ② お話したいことがある人は、カウンセリングルームに来てください。

【保護者の皆さまの相談について】

密田スクールカウンセラー(SC)の勤務日に、保護者の皆さまの相談をカウンセリングルームで行います。お子さまのことで、何か相談したいことがありましたら、お気軽にご相談ください。

<密田スクールカウンセラー(SC)臨床心理士・公認心理師・特別支援教育士との相談>
「予約制」になっています。学校へ電話(042-341-0244)して、副校長先生に相談して日程を調整してください。また、スクールカウンセラーの勤務日には、カウンセリングルーム直通電話(042-341-8687)に連絡して、直接、予約することや相談することも可能です。

(文責:SC 密田)