



スマイル

(SC・SSWだより)

令和7年11月 No.7

発行:小平第二中学校

こんにちは。スクールカウンセラーの前野隼兵です。

2学期も後半に入りました。前半は行事や部活動などで忙しかった人も多いと思います。ここからはテストや進路のことなど、また新しい課題が出てきます。そんな時期だからこそ、一度立ち止まって「振り返る」ことが役立ちます。

心理学でも、自分の行動や経験を振り返ることは大切だと言われています。ただ、「できなかったことを責める」というものではなく、「どんな工夫ができたか」「そこから何を学んだか」を確かめる作業です。

振り返りによって、これまでの自分の成長や力に気づき、自信や次のエネルギーにつながると考えられています。

ポイントは以下の3つです。

- ① できたことを確かめる
(小さな成功で OK)
- ② 失敗から学んだことに目を向ける
(「次はどう工夫できるか」を考えてみる)
- ③ 次に試したいことを考える
(「今度はこうしてみよう」と未来につなげる)

このように「できたこと」「学んだこと」「次に生かせること」を整理してみると、自分の成長を実感しやすくなります。反省だけでは気持ちが沈みやすいですが、振り返りは未来に向けての準備にもなります。

2学期後半は短いようで、まだまだ新しい挑戦ができる時間があります。日々の出来事を振り返りながら、自分なりの工夫を次につなげ、残りの学校生活をより充実させてみましょう。

【11月カウンセリングルーム 開室日】

月	火	水	木	金	土
					1
3	4	5	6 ●	7 ▲☆	8
10 ☆◆	11	12	13 ●	14 ▲☆	15
17 ☆◆	18	19	20 ●	21 ▲☆	22
24	25 ◆	26	27 ●	28 ▲☆	29

☆堀江SSWの勤務日

月曜日… 9:30～17:00

金曜日… 9:30～17:00

◆前野SCの勤務日

月曜日… 8:30～17:00

●井口 SC の勤務日

木曜日… 8:30～17:00

▲島袋SCの勤務日

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。

【保護者の皆さまへ】

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お受けします。お子さまのことで、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。

<スクールカウンセラー(SC)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。

(担当:前野隼兵)