



スマイル

(SC・SSWだより)

令和7年12月 No.8

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島袋史奈です。

今年もいよいよ残りわずかとなりました。気付けば季節は冬本番。朝晩の寒さが身に染みる時期となりました。テストや行事がひと段落し、少し落ち着いて過ごせる時期になった人も多いのではないのでしょうか。

この季節は、楽しいことだけではなく、疲れや気持ちの重さを感じることも自然なことです。話すだけでも心が軽くなることがあります。そんなときにもスクールカウンセラーもお話を聞くことができます。気軽に相談にいらしてください。



～冬休みに向けての気持ちの整え方～

冬休みまであと少しですね。2 学期の学校生活も終わりに近づき、みなさんそれぞれ頑張ってきたことがあったと思います。

3 年生は受験に向けて勉強を進めている時期です。勉強の進み具合や将来のことを考えると焦ったり、不安になったりすることもあるでしょう。1・2年生は学習や生活のリズム、友だちとの関わりなどで、気持ちが少し乱れることがあるかもしれません。どちらの学年でも、焦ったり疲れたりする気持ちは自然なことです。

そんなときは、心と体を整えるために、簡単な工夫を取り入れてみましょう。

たとえば…

- ・深呼吸や軽いストレッチで体をほぐす
- ・寝る時間や起きる時間をなるべく一定にする
- ・好きな音楽を聴いたり、短い休憩をとる
- ・友だちや家族、先生に気持ちを話す

これらはほんの少しの時間でも気持ちを落ち着ける助けになります。

【12月カウンセリングルーム 開室日】

月	火	水	木	金	土
1 ☆◆	2	3	4 ●	5 ▲☆	6
8 ☆◆	9	10	11 ●	12 ▲☆	13
15 ☆◆	16 ▲	17	18 ●	19 ☆	20
22 ☆◆	23	24	25 ●	26	27
28	29	30	31		

☆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:島袋史奈)