



スマイル

(SC・SSWだより)

令和8年1月 No.9

発行:小平第二中学校

新年、あけましておめでとうございます。
本年も、どうぞよろしくお願いします。

「1年の計は元旦にあり」聞いたことはあるでしょうか？

1年の計画は1年の最初の日である元旦に立てるとよい、何事も最初が肝心だ、という意味です。それはなぜでしょう？それは、人間が基本的に怠け者だからです。計画を立てておかないと、だらだらしたり、楽なことばかりしたりして、本当にやりたいことができなくなってしまうからです。

たとえば「英語が話せるようになったらいいなあ。かっこいいし、外国旅行も気楽にできるし、お給料の良い仕事につけそう」と思ったとします。思うだけだと、そうなった自分を想像しながらボーっとしたり、だらだらとネットを見たりして、1日が終わってしまいます。英語が話せるようになる日は来そうにないです。

でも、「それには英検1級に受かるくらいじゃないとな。まず英検3級合格を目指そう」と具体的に考えれば、次に「それには英検3級用の単語集を覚えなくちゃ。単語が1300個あるな。毎日やれば1日4個だな。楽勝だ」と進められます。いつか英語がペラペラになる日が来そうですね。

元旦は過ぎてしまいましたが、まだまだ1年は始まったところです。今年のあなたのしたいこと、なりたい自分を考えて、「1年の計」を立ててみてください。きっと今年1年が楽しい、有意義な1年になりますよ。

「自分は何がしたいんだろう。よくわからない」

「目標は立てても、結局途中で投げ出しちゃう。どうしたらいいのかな」

そんな時はスクールカウンセラー室にいらしてください。
私たちがお手伝いしますから、一緒に考えましょう。

【1月カウンセリングルーム 開室日】

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
5	6	7	8 ●	9 ▲☆	10
12	13	14 ◆	15 ●	16 ▲☆	17
19 ☆◆	20	21	22 ●	23 ▲☆	24
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:井口由美子)