



# スマイル

(SC・SSWだより)

令和8年2月 No.10

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。

3学期は、来年度に向けての「0学期」だと言われています。意識すること、成長することは大切です。しかし、「ちゃんとしなければ」と思いすぎて、疲れてしまう人もいられるかもしれません。

提出物を忘れない、授業中に当てられても困らないようにする、友だちとのやり取りで失敗しないようにする…どれも大事なことです。しかし、常に気を張っていると、限界を迎え、何もしたくなくなることもあります。

今回は、気持ちが少し楽になるための視点を3つ紹介します。

## ① 相手

その「ちゃんと」は、大人に向けたものか、友だちに向けたものか、それとも自分で自分に課しているものでしょうか。相手が分かると、「今そこまで気をつけなくていいこと」や「自分で厳しくしすぎている部分」に気づきやすくなります。

## ② 優先度

今日必ず守る必要があることと、少し後でも間に合うことがあります。全部を同じ重さで考えると、息切れしやすくなります。

## ③ 見通し

守れなかったときに実際に起きることを、落ち着いて考えてみてください。取り返しがつかないことばかりではありません。注意されたりやり直しが必要になることはありますが、そこで学び直せる場合も多いはずですよ。

「ちゃんとできていない気がする」「ずっと気が抜けない」と感じたら、スクールカウンセラーに相談してください。どう整理すればよいかを、一緒に考えましょう。

## 【2月カウンセリングルーム 開室日】

月	火	水	木	金	土
2 ☆◆	3 ▲	4	5 ●	6 ☆	7
9 ☆◆	10	11	12 ●	13 ☆▲	14
16 ☆◆	17	18	19 ●	20 ☆▲	21
23	24 ◆	25	26 ●	27 ☆▲	28

☆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)