



スマイル

(SC・SSWだより)

令和4年 6月 No.3

発行:小平第二中学校

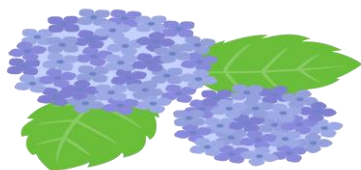
梅雨の季節を迎えました。通りを歩いていると、雨の中に、しっとりと咲く紫陽花の大輪の花に出逢います。色とりどりの花々に心を和ませたり、梅雨ならではの風情を感じたりすることができますね。

今月は、月初めに陸上競技大会、そして月末には期末テストがあります。皆さんが、日頃の練習や努力の成果を発揮できる絶好のチャンスでもありますね。

でも、その一方で、プレッシャーのかかる場面でもあるでしょう。いつもどおりのパフォーマンスをすることが難しかったり、頑張っても失敗したりすることがあるかもしれません。そして、失敗したことに目が向き過ぎてしまうと、自分を責めたり、周りの人や環境を恨んだりすることになってしまいます。

もちろん、失敗の原因を検討することは、次回に生かすことにつながるのとても大切なことだと思います。ただ、失敗したことに目が向き過ぎてしまうと、自信をなくしてしまいますし、ますます力を発揮できなくなってしまいます。

失敗したことにいつまでもクヨクヨとこだわるのではなく、失敗した後の「回復する力」が重要です。物事をポジティブにとらえる事も大切だと思います。そして、緊張やプレッシャーにとらわれず、いつもの力を発揮できるような、自分に合った方法は何かを知ることも有効になるでしょう。



【6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 振休	7 ☆	8	9	10 ◆☆	11	12
13	14 ☆	15	16	17 ◆☆	18	19
20	21 ☆	22	23	24 ◆☆	25	26
27	28 ☆	29	30			

☆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。お子さまの事で、何か相談したい事がありましたら、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)