



相談室だより

練馬区立旭丘中学校 相談室

令和7年9月11日

生徒のみなさんへ

夏休みが終わり、通常の学校生活がスタートしました。長期休みが終わったばかりのころは、自分が思っているよりも、夏休みの生活リズムが残っているものです。なので、少しずつ、自分の心身の調子を普段の生活に合わせていきましょう。

さて、みなさんは、普段、自分で自分を応援する言葉かけをしていますか？ または、自分に対して、「いいね！」の言葉かけをしていますか？ 案外、他の人には、応援する気持ちを伝えたり、「いいね！」と言ってあげることがあっても、自分に対しては、あまり声かけしていない人も結構いるかもしれません。ひとまず、2学期の終わりまで、自分をはげましつつ、「いいね！」と声かけしながら、一步、一步、自分の歩幅で、前に進んで行きましょう。

自分を応援する言葉かけをしやすくするために考えてみてほしい事

1 それは、出来て当たり前？

他の人は簡単に出来ていそうに見えるけれど、自分はすごく頑張っているなら、それは「えらい！」「よくやったね」と言ってあげていいでしょう。

2 それは、全部、失敗だった？

気が進まなかったけど、やってみた事、途中まではやった事、この部分はうまくなったと思える事があれば、それは、「よくやったね」と声をかけてあげましょう。

3 それは、普通のことで、「えらい」ことではないの？

初めは続かなかったけれど、これだけは続いていると思える事、習慣化させたから続いている事があれば、「よく続いているね」と、自分をねぎらってあげましょう。

4 それは、やってみて、無駄だった？

挑戦してみたけれど、残念な結果であった時、もういいやと思う事もあるかもしれません。今はそう思っても、挑戦した自分には、拍手を送ってあげましょう。その失敗が教えてくれる事を生かして、次に進みましょう。

(校内相談室の利用の仕方) ○相談(お話を聞いてもらえる)曜日：原則として毎週月・水・木 ○利用時間：昼休みと放課後。生徒のみなさんは、授業時間内は原則として利用できません。 ○相談の申し込み方法：①相談室の先生に直接言う。②担任や保健室の先生に言う。*相談は、原則、予約が優先です。

◆月曜日と水曜日担当：河原 眞理(心のふれあい相談員) 生徒のみなさんのお話を聞いてくれたりします。

◆木曜日担当：近藤 三恵子(スクールカウンセラー) 臨床心理士・公認心理師の資格を有するカウンセラー
保護者の方からのご相談も受け付けております。

相談室場所：一階保健室の隣。相談曜日：原則毎週木曜日。相談時間：8時45分～16時45分(相談終了まで)

相談の申し込み方法：相談は予約制です。お申し込みは、カウンセラー不在時でも可能。

*副校長・担任・養護教諭・カウンセラーにお電話(03-3957-3133)又は直接にお申し込みください。