

## スクールカウンセラーだより

令和8年2月

スクールカウンセラー ひらの ゆい  
ちさか たかゆき  
 千坂 隆幸  
たなか みさ  
 田中 美早



こんにちは、スクールカウンセラーです。今年もみなさんが元気に中学校生活を送れるようにサポートしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。新しい年になりましたね。本格的に寒くなってきたので体調管理にも十分に気をつけたいですね。

今年の目標は決めましたか？大きな目標もいいですが、少し努力すれば達成できそうな小さな目標を立ててみるのもいいかもしれません。そしてその目標を達成できたら、少しだけ難易度を上げてみます。スモールステップと呼ばれるこの方法は様々なことに活用できます。

みなさんにもそれぞれ苦手なものやことがあると思います。〇〇恐怖症というものを耳にしたことがあると思いますが、その克服にも使われたりします。例えば犬が苦手な場合は、犬のぬいぐるみを触ることから始め、次は動画で犬を見る、その次はフェンス越しにいる犬を少し離れたところから見る、その次は少し近づいて見る…といったような具合です。

少し話が逸れてしまいましたが、大きな目標を立てると達成するまでに時間がかかったり、大変な努力が必要だったりすることがあります。しかし恐怖症の克服のように、大きな目標でも手順を分割することで取り組みやすくなることがあります。階段を一階ずつ昇るイメージで、少しずつ「できた」という感覚を体験することで自信もつきますね。簡単で小さい目標でも一つずつクリアしていけば、一年後気づかないうちに大きなものを成し遂げているかもしれません。

さて、そろそろ1年の集大成の時期ですね。今年度はみなさんにとってどんな1年でしたか？1年生は初めての中学校生活でしたね。2年生は勉強が難しくなってきたなと感じている人も少なくないでしょうか。3年生は最後の中学校生活で、高校受験を控えている人も多いと思います。勉強も大切ですが体調管理も同くらい大切ですので、食事や睡眠はしっかり取ってくださいね。皆さんの努力が報われるよう応援しています。感じることはそれぞれだと思いますが、3月になったら1年間やりきった自分をほめてあげてくださいね。

今年度もあと少しですが、学校生活で困ったこと、不安なこと、どうしたら良いか分からないことなどがあったらスクールカウンセラーに相談してみてください。モヤモヤを整理し、どうしたらよいか一緒に考えていくことができたらと思います。

(文責：平野)



## 相談したいときは

ゆっくり話してみたいと思ったら、直接カウンセラーに声をかけるか、担任の先生や学年の先生などに伝えてください。カウンセラーがいる日に、相談室でお話ができます。

### ♪申し込み方♪

#### ①生徒本人は

- 担任や関係の先生等に予約を申し込む。
- 直接スクールカウンセラーに申し込む。
- 相談室横にある予約表に予約を入れる。  
(印を記入します)

#### ②保護者のかたは

- 生徒と同様、担任や関係の先生等に申し込む。
- カウンセラーがいる日に  
直通電話（042-383-1212）へ申し込む。



## スクールカウンセラーがいる日

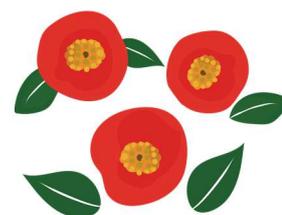
2月

月	火	水	木	金
2	☆	4	5	6
9	☆	11	12	13
16	17	☆	19	20
23	24	25	26	27
30				

3月

月	火	水	木	金
2	☆	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	☆	19	20
23	24	25	26	27
30				

印のついている日に学校にいます



おうちの方へ



私たちは、相談室で保護者の方や生徒さんの相談をお受けしたり、昼休みや放課後に生徒さんたちと触れ合ったり、先生方と話し合ったりしながら、生徒さんが安心して学校生活を送れるようサポートする役割です。

お子さんの学校生活に関することでご心配がございましたら、ぜひご相談ください。1回50分で、勤務日に予約制でお受けしています。

申し込みの方法は、上記をご確認ください。よろしくお願いいたします。