

## スクールカウンセラーだより

令和7年2月

スクールカウンセラー 千坂 隆幸  
遠藤 和子  
田中 美早

すこし長めだった今年の冬休み。みなさんはどんなお休みを過ごしましたか？

3学期がスタートしてあっという間に1ヶ月が経ってしまいました。3年生は最後の追い込みの時期になりましたね。次のステップに向けて、頑張ってください。2年生はいよいよ最終学年が目の前になってきました。いろいろ思うこともあると思いますが、しっかりと準備をしていきましょう。1年生はあっという間に一番下の後輩から先輩になりますね。気負わず、まずは1年生をしっかり終わらせましょう。

今回は、中学生になって、こんなことに気をつけてもらえたらいいのではということと一緒に考えていきたいと思います。

### ☆ 自分のことを知ろう！ ☆

早いものでもう3学期になりましたね。木曜日のSCの千坂(ちさか)です。

私は今までお仕事で小学生から高校生まで、幅広いお子さんの勉強などのお手伝いをしてきました。そんなお手伝いをする中で小学生と中学生って違うなあと思うことがありました。みなさんは、小学生と中学生ってどこが違うと思いますか？

私が感じている違いは、2つです。まず、1つ目は『定期テスト』があることです。小学生の時とは違って、ある期間に授業で習ったことをまとめて定期テストに取り組まないといけない、限られた時間の中で勉強しないといけない、苦勞をしている人も多いのではと思います。

そして、2つ目は、『個人の差がよりはっきりわかってしまうこと』です。あの子は私より成績が良いとか、私はこんなに頑張ってるのに平均より点数が出ていないなど、よりいろいろなことが見えてしまうと思いますし、悩んでいる方もいるでしょう。では、どうしたらよいのか。

私がオススメしたいのは、『自分のことを知る』ということです。特に得意なこと、苦手なことを中心に知っておくと良いと思います。

定期テストでも、ここは点数がとれる、ここはとれないなどありますよね。この単元は得意、この単元は苦手、この分野は好き、この分野は嫌いなどいろいろあると思います。勉強以外でもそう。私はこういうことが得意、でもこういうことは苦手ということがあると思います。

誰しも得意なこと・苦手なことがあり、それはみんな違います。違うということは活かし方も違います。あの子は自分よりこう思うことはきっと誰しもあると思いますが、そもそも活かし方が違うのですから、同じことをしてあなたができるとは限りませんよね。

『私はあれが苦手だけど、これが得意。だから得意を活かそう！』と思うと、あなたの良さが活かされていくのではないかと思います。これを読んで『私なんて・・・』と思うそこのあなた！良かったら相談室に来てください。一緒に得意なことを探しましょう！



## 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休み時間や放課後に、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

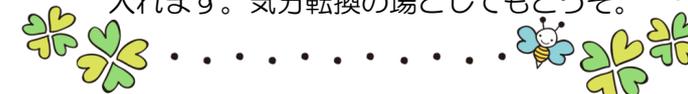
### 2月

月	火	水	木	金
				1
☆	④	5	6	7
☆	11	12	13	14
☆	⑱	19	20	21
24	25	26	27	28

### 3月

月	火	水	木	金
☆	④	5	6	7
☆	⑪	12	13	14
☆	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

印のついている日に学校にいます


  
 開室時間
   
 ・ 田中 月/水 9時～16時半
   
 ・ 遠藤 火曜日 10時～16時
   
 ・ 千坂 木曜日 10時～16時
   
 ・ \*ドアが開いている休み時間や放課後は自由に  
 ・ 入れます。気分転換の場としてもどうぞ。
   


### 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、上のとおりです。よろしくお願いいたします。