

# 相談室だより



みなさんこんにちは。いよいよ夏休みの始まりですね！水分補給をしっかりとって、熱中症に注意してください。また、夏休みの宿題も少しずつ計画的にやっていきましょう。今回の相談室だよりは「自分に自信をもつ」ための簡単なエクササイズを紹介します。

## ◆◆◆ 自分に自信をもつために

次の3つの質問について、答えを考えてみてください。質問だけみると、自分には答えることができるものはないと思うかも知れませんが、とても難しいことを尋ねられている感じがするかもしれません。しかし、ヒントを読めば、少し書きやすくなるでしょう。考えるときには、「人はどう思うか」などの周りの人からの評価は、一切考えないようにしてください。自分に対して少し優しい気持ちをもって振り返ることが大事です。

### ①あなたにとっての使える能力は何ですか？

ヒント：自分が使えるちょっとした能力でかまいません。優秀である必要もありません。例えば…どこでもすぐに眠れる。道に迷わない。

### ②これまでの自分と比べて成長したと思うところは、どのような所ですか？

ヒント：人は必ず成長しています。ほんの少しでもできるようになったことでかまいません。例えば…人と会っても緊張することが減った。道に迷うことが少なくなった。3分早く起きられるようになった。

### ③あなたがこれまで、自分なりにがんばってきたこと、難しかったことはどのようなことですか？

ヒント：これは、がんばったけれども乗り越えられなかったことでもかまいませんし、今まさに乗り越えようとがんばっている最中ということでもかまいません。例えば…勉強をがんばってる。部活と勉強の両立。

どうでしょう？自分がこれまでがんばってきたこと、今がんばっていること、自分の使える能力が少し見えてきましたか？

ふだんの私たちは、自分の失敗や欠点、短所に目を向けがちで、まわりにもあまり良く思われていないような気がしてしまい、自己理解がマイナスになり、自分に自信がもてなくなりがちです。今回考えたような自分のプラスな面を、自分でみつけて、「自分で自分を支える」こともとても大切です。

今年の夏休みは自分の良いところを見つける時間に見ませんか？

### ◆◆◆ 相談室って？

相談室は、困ったときの相談と、安心できる「居場所」を提供します。

相談：水曜日の午前。教育相談員の瀧沢が、来校しています。

木曜日。スクールカウンセラーの日置が、来校しています。

困ったこと、悩みごと、どうしたらいいかわからないことがあるときは、利用してみてください。

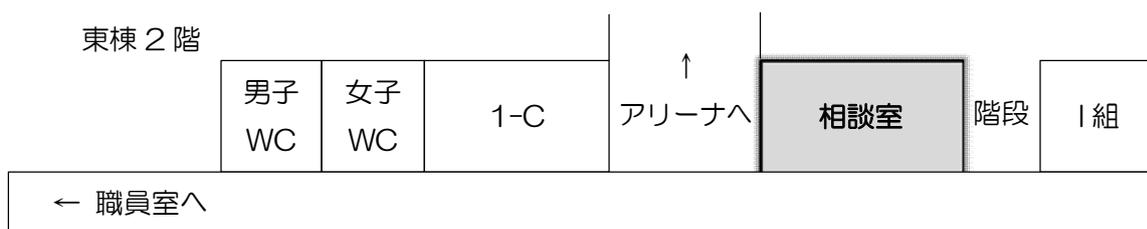
居場所：月・金曜日。心の教室相談員の畑山が、来校しています。

ほっとしたいとき、心を休めたいときに、利用してみてください。

### ◆◆◆ 相談室の場所ってどこ？

相談室の場所は、東棟 2 階のアリーナに向かう渡り廊下の隣です。

相談室でみなさんにお会いできることを楽しみにしています！



### ◆◆◆ 相談室の利用方法とルール

- ① カウンセラー、相談員、学校の先生に「相談したい」「相談室ですごしたい」と言う。
- ② 相談室があいている時間に、直接、相談室に来る。

- 1.他の人を傷つけることは言わない、しない。
- 2.チャイム着席など、学校のルールを守る。
- 3.大声で騒いだりはしゃいだりしない。

### ◆◆◆ 保護者の相談について

スクールカウンセラーは、保護者の方からの相談をお受けしています。子どもの心をどう理解し、どのように支えるのがよいか、保護者のみなさまとともに考え、助言いたします。ご相談は原則として水曜日午前と木曜日となります。ご希望の場合は、担任などの教員を通じてご連絡いただくか、木曜日に学校にお電話いただき、あらかじめ相談できる時間をご確認（ご予約）ください。当日のご予約も可能な限りお受けしますので、どうぞお気軽にご利用ください。 第二中学校電話：03-3382-7151

### 9月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

□…相談の日（※瀧沢：8:30～12:30, ※日置：8:15～17:15）

○…居場所の日（◎12:30～15:30, ◎10:30～15:30）※9月から時間が変わります。

※ 行事などの都合で日程を変更する場合があります。相談ご予約の際はあらかじめ学校にご確認ください