

# 相談室便り

## 3月号

令和8年3月  
調布市立神代中学校  
校長 生野まゆみ  
スクールカウンセラー  
山本・斎藤・門脇・足立

春風にのせて ～一年間の成長を認め、次への一步へ～

日差しの中に春の温もりを感じられる季節となりました。いよいよ今年度も締めくくりの時を迎えます。3年生の皆さんは、義務教育9年間の集大成である卒業式を控え、それぞれの新たな道へと旅立つ準備をしていることでしょうか。1・2年生の皆さんは、一つ上の学年へ進級する期待と少しの不安を抱えているかもしれません。この一年、学習、部活動、委員会活動、そして友人関係において、様々な経験を積み重ねてきました。嬉しいこと、楽しいことばかりではなく、時には悔しい思いや、壁にぶつかって悩んだこともあったはずですが、一年間の頑張りを振り返り、新しいステージへ向かうエネルギーを充電するために「自分をほめる」、保護者の皆様は「子どもをほめる」ことをお願いします。

### 生徒の皆さん

#### 🔴 自分への「ナイス！」を忘れずに

つつい周りと自分を比べて「自分はダメだなあ」と反省ばかりしてしまいがち。でも、反省ができる人は、もう十分がんばっている人です。

#### 🌟 寝る前の「30秒」でできること

##### 「自分へのナイス！」を探す！

大きなことじゃなくて、大丈夫です。

- ◇ 「今日は忘れ物をしなかった」
- ◇ 「嫌なことがあったけど、とりあえず学校に行った」
- ◇ 「誰かに『ありがとう』って言えた」

そんな小さなことで100点満点！

#### 📱 自分をほめて、心のガソリンを給油しよう

ガソリンが空っぽになって動けなくなる前に、自分で自分を「ナイス！」とねぎらってあげてくださいね。

💖 「どうしても良いところが見つからない！」という時は… ぜひ相談室へ来てください。私たちが一緒に、あなたの「ナイス！」を見つけるお手伝いをします。

### 保護者の皆様

#### 👉 今こそ、「ほめる」で心のエネルギーチャージを

「中学生にもなって、ほめるなんて…」 「最近反抗的で、ほめるところが見つからない」 思春期真っただ中のお子さんに向き合う中で、確かに、素直に親の言葉を受け入れなかったり、照れ隠しで反発したりすることがあります。

しかし、心と体が不安定に揺れ動く思春期だからこそ、周囲の大人から「認められる」「肯定される」経験が、何よりも強力な心のエネルギーになります。「自分を見てくれている人がいる」「自分はこれでいいんだ」という自己肯定感は、新学期からの新しい環境に立ち向かう勇気の源となります。

3月は、通知表の結果や進路の結果など、「結果」に目が行きがちな時期でもあります。ですが、結果にかかわらず、この一年間を走り抜いたこと自体が素晴らしいことです。ぜひご家庭で、お子さんの成長した部分に光を当ててみてください。

生徒：開室日の昼休み・放課後に直接来室する。

担任の先生、保健室の先生を通じて予約をとる。

保護者の皆さま：お子様にかかわるご相談を、お受けしております。下記電話番号にお気軽にご連絡ください。

**相談室直通：042-482-0184(9時～17時)**

**神代中学校：042-482-0171**

#### 3月の開室予定日

月曜日(山本)3/2. 9. 16 火曜日(斎藤)3/3. 10. 17

水曜日(門脇)3/4. 11. 金曜日(足立)3/6. 13.

『神代中 学校に行きたくない子の親の集い』

日時 3月10日(火)16:00～17:00

場所 教育相談室(2階、事務室並び)

☆予約不要です。お気軽にご参加ください。お待ちしております。

担当 保護者代表/SC 齋藤