

# 相談室便り

## 2月号



令和8年2月  
調布市神代中学校  
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

### 生徒の皆さん

一年の中で一番寒い季節ですが、少しずつ日が長くなり、春に向かって進んでいます。3年生は進学に向かって、1、2年生は進級に向かって、前向きな気持ちで取り組めるよう応援しています。

#### 【相談方法】

生徒の皆さんは、開室予定日の昼休み・放課後に直接来室し、予約、相談ができます。

また、担任の先生、保健室の先生を通じて相談の予約をすることも可能です。相談は2階の事務室の並びにあります。

### 「今の自分を認めよう 🌟」

二月は、1年間の評価や成果が気になりやすい時期でもあります。周りの人と比べてしまったり、「これでよかったかな？」と、考えすぎたりすることもあるでしょう。でも、ここまで来たこと自体が、あなたが前に進んできた証です。完璧じゃなくても、ゆっくりでも、楽しいことばかりでなくとも、ちゃんとここまで進んできました。まずは今の自分をそのまま認めてください。それが、次に進む力となります！

#### ♡自分を認める簡単ワーク♡

- ① 寝る前に、今日、出来たことを一つ思いだして、「よくやったね！」と言ってあげる。できればメモなどに書き留める。(思い出すことは、大きな成果でなくても、小さなことで充分です。)
- ② 上手く行かなかつた日は、それでも1日過ごした自分に「今日もよくやったね！」と言ってあげる。

### 11月12月の開室予定日

#### 月曜日 (SC 山本)

2月 2日、9日、16日  
3月 2日、9日、16日

#### 火曜日 (SC 斎藤)

2月 3日、10日、17日、24日  
3月 3日、10日、17日

#### 水曜日 (SC 門脇)

2月 4日、18日、25日  
3月 4日、11日

#### 金曜日 (SC 足立)

2月 6日、13日、20日、27日  
3月 6日、13日



### 保護者の皆様へ

相談室では、お子様にかかるご相談をお受けしています。お子様の学校での様子を見させていただきながらご相談に応じることも可能です。下記の電話番号までお気軽にお連絡ください。

相談室直通電話 042-482-0184 (9時～17時)

神代中学校 042-482-0171

\* 担任・養護教諭を通じて申し込むことも可能です。

.....

#### 「神代中 学校に行きたくない子の親のつどい」

日時：2月10日（火）16:00～17:00

場所：教育相談室（2階、事務室の並び）

\* 予約不要です。上記の時間にお越しください。お待ちしています。

担当：保護者代表／SC 斎藤