

令和8年1月

NO.9

相談室だより

西 東 京 市 立 青 嵐 中 学 校

3学期が始まって2週間が経ちました。寒い日が続きますので、身体を冷やさないように気をつけてくださいね。今年もみなさんにとって素晴らしい一年になりますように…☆



さて、みなさんは、『自分のことが好きですか?』と質問されたらどのように答えますか?

「自分のことが大好き!」と自信をもって言いたいところですが、「それほどでもない…」と思っている人が多くいるのではないのでしょうか。

“今の自分に満足していない”ということは決して悪いことではありません。“将来こうなりたい”という自分の姿を追い求めることはとても素晴らしいことです。

しかし、今の自分に満足していないだけでなく、「自分のことが嫌い」と言って自己否定の気持ちが強まってしまうと、前向きに物事を考えられなくなってしまい、自分を追い詰めてしまうことがあります。

～ 自分の良いところだけでなく、弱さも認めてあげる ～

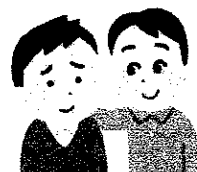
自分のことを好きになるためには、『自分のことをきちんと受け入れる』ことが大切です。

うまくいかないことがあった時に「自分はダメだ」とすべてを否定してしまうのではなく、「ここまでよくできた」「この部分をやり直そう」など、きちんと分析して受け入れることで次につながります。

自分のことを責めすぎってしまう場合は、

『あなたの友達がうまくいかず悩んでいたら、

どのような声かけをするだろうか…』



ということを考えてみてください。

友達には「大丈夫だよ。そういう時もあるよ。」など、優しい声かけをすることができるのではないのでしょうか。

そして、その声かけは自分にとっても必要なものです。

☆できなかったことよりも、「できたこと」「できていること」に目を向けよう!

☆1日5分でもいいので、自分を肯定してあげる時間を作ってみよう!

⇒ 例) 「朝起きたくなかったけどがんばって起きた!」「数学のワーク1ページ解いた!」など

☆人と比べない! 自分は自分!!

自分の最大の味方は自分自身だということを忘れずに生活していきたいですね。

【相談室の紹介】

場所 1階 保健室のとなり

曜日 水曜日

時間 午前9時半～午後6時まで

利用方法

【生徒のみなさん】

直接相談室に来てくれても良いですが、面談中だとお話できません。予約をとってもらうとゆっくりお話することができます。

相談室の前に、面談予約票とポストがありますので、面談希望日時を記入してポストに入れてください。面談日時を調整して、お返事をお渡しします。

また、話しやすい先生に「相談室に行きたい」と言ってくれても良いです。

【保護者のみなさま】

相談をご希望の方は、電話でご予約ください。

青嵐中学校職員室 042-422-3615

相談室直通電話 042-423-6297

※相談室直通電話はスクールカウンセラーが相談室に居る時しか応答できません。
メッセージを残していただければ対応いたします。



開室日

【2月】 4日、18日

【3月】 4日、11日

