

さわやか相談室だより NO. 4

かけはし



令和7年12月22日

新座市立第二中学校

校長 小関 直

スクールカウンセラー 杉田 由美

スクールソーシャルワーカー 坂川 亜紀

さわやか相談員 白井 裕子

2学期もまもなく終業式を迎えます。体育祭や合唱祭の行事を通して、一人ひとりが自分の役割を果たし、仲間と協力しながら目標を叶えていくという、生徒のみなさんの大きく成長する姿が多く見られた学期でした。

さて、新しい年もそこまでやって来ています。毎年、この時期にお話することになっているのですが、新年に一つでいいので何か自分の目標を決めることをお勧めしています。目標に向かって日々過ごすことは充実した一年に繋がると思います。どんな小さなことでもいいと思います。例えば、“本を何冊読もう。”とか“毎日、何時に寝よう（起きよう）。”また、“〇〇に挑戦してみよう。”等。目標をやり遂げた時に感じる満足感や達成感を少しずつ心に積み上げて行くと自信につながり、自分を認められる「自己肯定感」が育つとされています。冬休みはクリスマスやお正月で家族や親戚と集まる時間も多いため、そんな機会に「今年の目標」についてみんなで話題にしてみるのはいかがでしょうか。

これから迎える冬休みは、楽しみも多くあると思いますが、寒さも一段と厳しくなり、生活リズムが乱れやすい時期でもあります。起床・就寝の時間を意識して規則正しい生活を心がけ、体調に気を付けて、3学期の始業式に元気にお会いしましょう。



今年も保護者・地域の皆様には、さわやか相談室の運営にあたり、ご理解とご協力をいただきまして心より感謝申し上げます。

来年もさわやか相談室では、新座第二中学校区内小学校を含めて相談業務を引き続き行ってまいります。児童、生徒の相談だけでなく、保護者の皆様からのお子さんの家庭や学校でのお悩みも受け付けておりますのでお気軽にご利用ください。開室時間は月曜日から金曜日 9:00～16:30 となっております。

～冬休み中のさわやか相談室の利用について～

- ◆年内は12月24日（水）9:00～14:00まで開室しております。
（スクールカウンセラーの来室はありません。）
- ◆3学期は令和8年1月8日（木）の始業式より開室いたします。



★3学期のスクールカウンセラー来校日★

<1月> 14日（水） 21日（水） 28日（水）
<2月> 4日（水） 18日（水） 25日（水）
<3月> 4日（水） 11日（水） 18日（水）

※面談をご希望の際は事前に予約をお願いいたします。

☎ 048-477-1329（相談室直通）

