相談室便り

11 月



令和８年 11 月
調布市神代中学校長
泉田　巧人
スクールカウンセラー
山本・山根・門脇

生徒の皆さんへ

冬の気配を感じる季節となりました。
１１月に入り、期末テストや進路面談、日々の学習に部活動など、忙しい毎日を過ごしていると思います。
特に3年生にとっては、進路のことで不安や焦りを感じやすくなる時期でもあります。
周りと比べて焦ってしまったり、一人で抱え込んで悩んでしまったりしていませんか？
悩みや不安は、誰かに話すことで整理されたり、少し軽くなったりすることがあります。
相談室では、自分らしいペースで前へ進んでいけるようサポートします。
いつでもお待ちしています。

保護者の皆さんへ

　中学生の時期は心も体も大きく変化し、周囲と比べて落ち込んだり、失敗して傷ついたりすることが増える時期でもあります。そんな時、子供たちにとって大切なのが『自己肯定感』です。自己肯定感を育むために最も必要なのは、「条件付きの愛」ではなく「無条件の存在承認」です。

　テストの点数や結果など「できたこと（成果）」だけを褒めていると、子供は失敗した時に「自分には価値がない」と自己否定に陥りやすくなってしまいます。だからこそ、「あなたがそこにいてくれるだけでうれしい」というメッセージを伝えることが大切です。家庭が「どんな自分でも受け入れてもらえる安全基地」であれば、子供は傷ついても何度でも立ち上がり、自分の力で歩き出すことができます。

　もし失敗した時こそ、「結果はどうあれ、あなたの価値は何も変わらないよ」という姿勢で温かく見守ってあげてください。保護者の皆様の変わらぬ温かいまなざしこそが、子供たちがこれから先の人生を切り拓いていくための、大きなエネルギーになります。

相談室では、友達関係、勉強の不安、家での気持ちなど、どんな相談でも受け付けています。「話すほどでもないかな…」と思うことでも、気軽に話しに来てください。

【生徒の皆さんへ】

•昼休み・放課後に直接来室できます
•担任の教員や保健室の教員を通して予約もできます

【保護者の皆様へ】

お子様の学校での様子や御家庭での気がかりなことについて、お気軽に御相談ください。 必要に応じて学校と連携しながら対応いたします。

相談室直通：042-482-0184（9:00～17:00）
神代中学校：042-482-0171



11・12 月の開室予定

月	山本	11/9.16.30	12/7.14.21
火	山根	11/10.17.24	12/1.8.15.22
水	門脇	11/4.18.25	12/2.9.16.23

最後に
ちょっぴり切なくなる季節、相談室を思いだしてください。 みなさんが安心して学校生活を送れるよう、スクールカウンセラーは、一緒に考えます。