

# 相談室だより



令和8年7月  
西成中学校相談室

暑い日が続いていますが、こころと身体の調子はいかがですか？ 期末テストも終わり、いよいよ夏の大会ですね。3年生にとっては最後の大会になります。今まで積み上げてきたものが十分に発揮できるよう願っています。楽しんだり、頑張ったりするためにも、体調を整えて、休憩することも忘れないてくださいね。

悩みや不安を抱えた時には、ひとりで抱えこまないで、いつでも相談室に来てください。誰かに話すことで気分が楽になる時もあります。校内を巡回していますので、見かけたら気軽に声をかけてください。

スクールカウンセラーのこころコラム 2026②

## ☆☆ 自分を大切にする夏休みにしよう☆☆

もうすぐ1学期が終わります。どんな1学期になったでしょうか。「頑張ったね」と声をかけてあげられそうですか？ふだんから自分に優しい言葉をかけられていますか？

失敗したときや、思うようにいかなかったとき、自分を責めてしまうことがあるかもしれません。そんなときには「今日はここまでがんばった！」「次はこうしよう！」と友だちにかけられるように、自分に言葉をかけてみましょう。

「自分にもできるかもしれない」という気持ちは、自己効力感とよばれています。自己効力感とは、勉強や部活動、人との関わりなど、様々な場面で挑戦する力につながることで知られています。自己効力感を高めるためには、大きな成功よりも、小さな成功体験を積み重ねることが大切です。

そのために、1日の終わりに「できたこと」を1つ見つけることがおすすめです。どうしてもできなかったところ、良くなかったところに目が向きやすくなってしまいます。自分のできたことに目を向ける時間を作ってみましょう。

- ・朝起きられた
- ・あいさつができた
- ・宿題を少し進めた
- ・誰かに優しくできた
- など

小さな「できた」の積み重ねは自分を大切にすることにつながります。

「自分にもできた！」という力を育てていきましょうね。



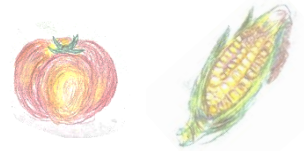
(県スクールカウンセラー)



# 7月の相談室予定表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1 相談員	2 ♪相談員	3 相談員
6 ◎相談員	7 県SC	8 相談員	9 相談員	10 相談員
13 相談員	14 県SC ♪相談員	15	16 相談員	17 終業式 ◎相談員



☆県カウンセラー 11:00~16:00 (相談時間) ※スケジュールは変更になることがあります  
 ☆相談員 無印: 10:00~14:00 ◎: 9:00~12:00 ♪: 12:00~16:00

## ~予約の方法について~



相談室だよりのイラストを描いてくれる人を募集します。興味のある人は、相談員又はカウンセラーまで声をかけてください。

相談は予約の方が優先です。

- 1) スクールカウンセラーに直接伝える
- 2) 担任の先生を通して願います
- 3) 相談ポストを利用する

自分の名前、相談したいこと、相談したい先生の名前を書いて、相談ポストに入れてください。どんな用紙でも構いませんが、専用の用紙がポストの横に置いてあります。

相談ポストは相談員と保健の先生が毎日確認します。確認した後、相談時間をお知らせします。

相談ポスト設置場所 保健室前の廊下

## ~保護者の方へ~

いじめ・不登校や発達障害に関する相談、子育てや生徒同士の友達関係についての相談、心の成長に関する相談など、保護者のみなさまの様々な相談をスクールカウンセラー（公認心理師、臨床心理士）がお受けしています。ぜひ相談にいらしてください。

相談は予約制です。事前に学校までご連絡ください。電話での相談もご利用いただけます。

連絡先 西成中学校 0586-28-8755