



相談室だより

12月号

一宮市立萩原中学校

2025年も終わりが近づいてきています。皆さんはどんな一年でしたか？
楽しいこと、頑張ったことなど、これまでのことを振り返るといいですね。
本格的に寒くなりました。風邪をひかないように体調を整えていきながら、学校生活を過ごしていきましょう。

萩原中学校 電話 0586-28-8762

相談室 直通電話 0586-28-8782

《相談室スケジュール》

月	火	水	木	金
1 なし	2 内田	3 野村	4 内田	5 高橋
8 野村	9 内田 10:00~14:00	10 川本 野村	11 内田 高橋 14:00~16:00	12 高橋
15 野村	16 内田 10:00~15:00	17 野村	18 内田 9:00~11:30	19 高橋
22 野村	23 なし	24	25	26
29	30			

【基本時間】 内田相談員 10:00~14:15 高橋カウンセラー 10:00~16:45
野村相談員 9:30~13:30 川本カウンセラー 9:30~12:30

いつでもなんでも相談申込用紙

相談したい人は書いて相談箱に入れてね

年 組 名前

●相談したい先生はだれですか？ ○で囲んでください。

高橋カウンセラー 内田相談員 野村相談員 担任の先生 保健室の先生 その他()

●相談したい日時はいつですか？ ・第1希望 月 日 ・第2希望 月 日
昼放課 ST 後 その他()

●相談日時を伝える方法はどれがいいですか？ 担任から 相談員から その他(先生)

●どんなことを相談したいですか？ (複数可)

友達関係 自分の気持ち・性格 勉強・進路 家族 部活動



今月は 2025 年の最後の月ですね。一年の振り返りの時期です。中学校生活、友人関係、私生活…。

どうですか？「少し、イライラしたな」「よく頑張った！」「疲れる事もあったな」「よく乗り越えたよ」と、いろいろな想いがきっとありますね。反省することがあれば反省して、“**よくやった自分**”というのを探してみてください。埋もれているだけで、よく考えるとたくさん出てきますよ。

そして次のステップは、自分の事も認めてあげましょう。ついでに誉めてあげましょう。

心の中がいつも **HAPPY** になれるよう楽しいことを考えて、キラキラウキウキな自分になっていきましょう～☆

今まで習ってきたリフレーミングができるようになったら、
今度は「ふわふわ言葉とチクチク言葉」も意識して使っていきましょう。



小学生の時に目にしたことがある子もいるかな？

もう一度【自分の言葉選び】を振り返ってみましょう。意識するだけで、だんだんと“なりたい自分”になっていきますよ。未来は眩しい！

