



横浜市立富士見中学校

スクールカウンセラーだより

2010.1 No.6 発行者：カウンセラー 鎌田 綾子



みな 皆さん、あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひしますね。冬休みは皆さんいかがでしたか？休みにになると不規則な生活になりやすいですね。先週から学校が始まり、エンジンかかるまでちょっと大変かな？？早くいつもの生活リズムにしていきましょうね。

12月の文化祭、私は合唱コンクールから見学させていただきましたが、皆さんの一生懸命歌う姿を見て、感動しました～♪クラスがひとつになって成し遂げている姿、熱い想いが伝わってきました。見学できて、本当によかったです。いい合唱コンクールでした。皆さん、ありがとう！

★スクールカウンセラー開室日

1月： 1/13 (水) . 20 (水) . 27 (水)

2月： 2/3 (水) . 10 (水) . 17 (水) . 24 (水)



「1年の計は“年始め”にあり!？」

「1年の計は元旦にあり」ということわざがあります。意味は「物事を行うには初めが大切であり、最初にしっかりと計画を立てるべき」ということで、「計」とは「計画」の意味です。一年の計画は年の初めの元旦に立てるとよいということですが、元旦は過ぎてしまったので、年の初めであるこの時期に計画することが、この1年、充実した年になるかと思うので、考えてみるのを勧めます！

では皆さんの2010年はどんな年にしたいですか？大きなことを考えようとせず、日々の生活の中で、ちょっと頑張れそうなこと、もう少し努力すればできそうなことを考えてみるといいのかなと思います。

「第一志望の高校に入学すること」「卒業まで休まず学校に来ること」「成績を1つ上げること」

「部活の大会で1勝すること」

などなど。目標を決めることで、「さあ、次に何をすべきか」ということがわかってきますね。目標を達成することは難しいです。日々の積み重ねが大切になってきます。さあ皆さん、2010年寅年をどんな1年にするかは自分の計画次第ですよ～！

どうだん もうしこ せんよう
相談申込み専用ポストあります!!



1階のカウンセリング室前に相談申込み専用のポストがあります。このページの下に申込みカードを付けますので切り取って使ってください。カウンセリング室前の掲示板にも備え付けてあります。カウンセリング室は皆さんのためにあるお部屋です。友達のこと、部活のこと、その他気になること、面白くないこと、悩んでいることなどありませんか？そんな時にはカウンセリング室を利用してみてください。

***カウンセリング室に行きたいけど、どうすればいいの？**

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| 1. スクールカウンセラーに直接予約する | 2. 相談申込み専用ポストに記入して予約する |
| 3. 先生を通して予約する | 4. 相談室専用電話 (Tel251-5389) で予約する |

電話は留守番機能付きです。この電話で相談することもできます。スクールカウンセラー以外の人が録音されたメッセージを聞くことはありません。また、ポストもスクールカウンセラー以外の人はあけません。安心して利用して下さい。

ほごしや みなさま
保護者の皆様へ

スクールカウンセラーの鎌田です。スクールカウンセラーは、生徒の皆さんの相談の他に、保護者の皆様の相談も受付けていますので、お気軽にご利用ください。相談ご希望の方は、担任の先生にお伝えいただくか、事前に富士見中学校（251-5389もしくは251-5390）までご連絡いただければと思います。



♪最後に一言♪

『私の2010年の目標は、「健康第一」です。体調を崩してしまうとやりたいこともできないですからね。でも、この目標、なかなか難しい…。今年も水曜日富士見中にいますので、声かけてくださいね。』

カウンセリング予約カード

年 組 名前

《希望日時》 休み時間、昼休み、放課後のいずれかに○をつけてください

第1希望 月 日
休み時間 (時間目後) 昼休み 放課後 (時 分)

第2希望 月 日
休み時間 (時間目後) 昼休み 放課後 (時 分)

《相談時間の連絡方法》 希望方法に○をつけてください

1. スクールカウンセラーが直接教室に行って本人に伝える
2. 希望時間前にカウンセラーに直接確認に来る
3. その他の方法 ()

切り取ってポストに入れてください