

スクールカウンセラーだより

令和7年度3学期号
令和8年3月相談室発行

松添万里子（文責）

一年間お疲れさまでした。

中学生の毎日は、楽しいことだけでなく、モヤモヤや不安もたくさんあります。うまく言葉にできないのは特別なことではありません。

相談室は、相談だけでなく、気持ちを整理したり、少し休んだり、頭や心の中を軽くするために使ってもよい場所です。

四月から進学、進級で人間関係が変わる人も多いと思います。不安になるのは自然な反応です。無理に元気にふるまわなくてもかまいません。しんどいときは、一人で抱え込まずに、信頼できる大人や相談室を思い出してください。

来年度も、いつでも待っています。一年間どうもありがとうございました。

☆ セルフトーク

セルフトークとは、心の中で自分に語りかけている言葉で、それが自分のイメージになり、毎日の行動に影響を与えます。「天使のささやき」は意識しないと出ないので、「悪魔のささやき」が出てしまったら、そのあとすぐに「天使のささやき」をつけたみましょう！

悪魔のささやき

ものごとがうまくいかなかったときに始まる。自分への警告サインにもなる。

またやっちゃった
無理！
いつもうまくいかない
やっぱりダメだ
最悪～
だるい
だれもわかってくれない
カッコわるい
いつもひとりぼっち
かわいくない
失敗ばかりしている

天使のささやき

味方につけることで、自分のイメージを良い方向へ変えたり、不調を乗り越える勇気に変えたりできる。

自分ならできる
大丈夫
このくらいでOK！
最高！
失敗してもいい
たまにはこれくらいでいいよ
人の目は気にしない
次はうまくいく
友だちがいる
もっと素敵になろう



学校以外の相談機関（18歳までOK）

- ・とりあえず誰かに聞いてほしい→チャイルドラインコールセンター 0120-997-777（匿名OK）
- ・いじめ・学校・人間関係の問題→東京都教育相談センター24時間いじめ相談ホットライン 0120-53-8288
- ・家の問題 →東京子どもネット電話相談 0120-874-374、または、189
- ・夜つらい、今つらい →東京都教育相談センター24時間いじめ相談ホットライン 0120-53-8288