



サポート教室だより



発行日 令和7年1月9日

新宿区立西早稲田中学校校長 塚本 桂子

< 拠点校 > 新宿区立西早稲田中学校

< 巡回校 > 西新宿中学校 新宿中学校

3学期 START

2025年になりました。今年もよろしくお願いいたします。昨年未新宿区では、インフルエンザによる学級閉鎖などが続いていました。世の中では今でも流行しており、治療薬の供給を停止するというニュースもあります。健康第一に過ごして免疫力をupしていきましょう！3つの首(首、手首、足首)を温めたり重ね着をしたりして、暖かくしてくださいね。

◇昨年末の授業より◇

～2024年と振り返り、漢字一文字で表しました～

「学」

勉強と部活を
頑張ったから

「友」

友達と共通の趣味が
増え、たくさん遊べた
から

「努」

努力をして、できるよう
になったことが増えた
から

「英」

英検に受かった
から

「末」

ゲームや勉強、部活動で
の目標があまり達成
できなかったから

「体」

元日にコロナになって
誕生日に入院して骨折して
いろいろと大変だったから



2025年の抱負

- ・将来についていろいろ考える！
- ・未達成の目標を達成する！
- ・一年中健康に過ごして、休まずに学校に行く！



リフレーミング

リフレーミングとは、物事や出来事、状況などの枠組み(フレーム)を変える🦊ことで、別の視点をもてるという考え方です。リフレーミングは、自分の気持ちの切り替えや人間関係の円滑なコミュニケーションに役立ちます。

「失敗した」→「こわい、もうやりたくない」→→🦊「次に生かすために良い経験をした」

「約束を破られた」→「もう友達じゃない」→→🦊「なにか理由があるのかも」

「いやなことをされた」→「怒る、けんか」→→🦊「気持ちをコントロールするチャンスだ」

<3学期の主な予定>

1月14日(火) 指導開始

3月上旬 保護者面談(3年、1・2年希望者)

3月14日(金) 指導終了

～ お問い合わせ ～

西早稲田中学校 03-3205-9674
まなびの教室(サポート教室)直通
03-5285-3080

西新宿中学校 03-5330-0661
新宿中学校 03-3357-6191

12月には面談にお越しいただきありがとうございました。また日頃から「まなびの教室(サポート教室)」へのご理解ご協力もいただき、あわせて感謝申し上げます。また今年も、小さな1歩を大切にしながら、それぞれの目標に向かって教職員一丸となってサポートしていきます！