

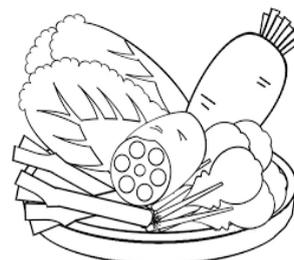
## 相談室だより Vol.4

新宿区立西早稲田中学校  
スクールカウンセラー  
山田公子 松井朋子

みなさんこんにちは。新しい年を迎えました。

オリンピックが開催される年です。一流のアスリートが日本に集結することを考えると、わくわくしますね。

三学期は、この1年間のまとめの時期、3年生は進路が決まる大切な時期です。みなさんが笑顔で春を迎えられますようにと応援しています。



## 笑顔になるから楽しくなる

みなさんが笑顔で春を迎えられますようにと言いましたが、私たちが笑顔になるのは、うれしいことや楽しいことが起きたからというだけではありません。笑顔になるので気分が上向きになるということも、私たちには起きるのです。不思議だと思いませんか。

この冬に、大切な面接や試験を受けるみなさんは、その直前に、胸を張って手を大きく広げるポーズをとってみましょう。このような、深呼吸のポーズです。

出かける前に自分の部屋で、あるいは会場のお手洗いで、一人になれる場所がよいと思います。そのポーズを2分間続けてみましょう。この姿勢になると、身体内部のメカニズムが前向きに動き始めるのだそうです。そうすると精神的にも前向きになって、物事に挑戦する意欲が増すそうです。



外側の形を作る、いいイメージを形にする、ということですが、いいイメージを自分に言い聞かせながら繰り返していくと、そのイメージが自分自身になっていきます。ふりが本物になるのです。つまり、自分の力を信じて進めば、その時に信じた自分に一步步近づいていくということです。すごいと思いませんか。



自分に目標がある人は、その目標に向かって進んでください。もし、まだはっきりした目標がないならば、まずは笑顔を作りませんか。笑顔で自分の心身を楽しく明るくしましょう。周りの人たちにも楽しい気持ちが広がると思います。励まし合いながら、大切な時期を乗り越えましょうね。

## —相談室のご案内—

相談室は西早稲田中のみなさんが利用できる場所です。

- ・勉強・部活・友だち・自分自身のこと・家族のことなどで相談したい
- ・困っているというわけではないけど、ゆっくりお話をしたい
- ・なんとなく気持ちがイライラソワソワして落ち着かない 気持ちを落ち着かせたい

といった人のために、休み時間や放課後などに開室しています。

2階の保健室となり相談室がありますのでぜひ立ち寄ってください。

ゆっくりと一対一でお話したいとき、他の人には知られたくないときは、個別の面談を予約することができます。担任や保健の岡村先生に伝えるか、カウンセラーに直接お声をかけてください。

### ▼ スクールカウンセラーが来ている日 (1月-3月)

1月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9 山田	10	11	12
13	14	15	16 山田	17 松井	18	19
20 山田	21	22	23 山田	24 松井	25	26
27 山田	28	29	30 山田	31 松井		

2月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 山田	4	5	6 山田	7 松井	8	9
10 山田	11	12	13 山田	14	15	16
17	18	19 松井	20 山田	21	22	23
24	25	26	27 山田	28 松井	29	

3月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2 山田	3	4	5 山田	6 松井	7	8
9 山田	10	11	12 山田	13	14	15
16 山田	17	18	19 山田	20	21	22
23 山田	24	25	26	27	28	29
30	31					

(松井 9:00~17:00 / 山田 10:30~16:45)



### 保護者のみなさまへ

スクールカウンセラーは保護者の方のご相談もお受けしております。ご相談がある場合は、事前に学校にご連絡くださいますようお願いいたします。

\* 相談室直通電話 **03-3205-9940** までお電話ください。

相談室不在でつながらない場合は、学校代表番号 **03-3205-9674** までお電話をください。また、相談室直通電話に留守番録音ができるようになりました。折り返し連絡を差し上げますので、お名前と電話番号をメッセージに残してください。