相談室だより

令和８年２月
志木二中相談室
相談員　甲斐・池田

みなさん、こんにちは。３学期となってから、はや１ヶ月がたちました。１・２年生は今の学年が、３年生は中学校生活が終わりとなるのも近づいてきています。悔いが残らないよう、日々できることを精一杯頑張りましょう。今の積み重ねが明日の自分、未来の自分を作ることを忘れずに！

素敵な夢や願いを叶えるには
―　思い描いて信じよう　―

●難しいことができている私たち：　多くの皆さんはもう、自転車に乗れるし、ボールを遠くに投げることもできることと思います。しかしそれらは、それができない子どもたちにとってはとても難しいことなのです。皆さんは、どうやってそれらができるようになったのでしょうか？　思い出してみてください。

●思い描くこと：　最初は誰かが上手くやっているのを見て、憧れたのかもしれません。そして、「自分にもできる！」と思い、できる自分を思い描いたのではないでしょうか？

●人を動かす想像力：　今、目を閉じて、自分がレモンや梅干しを口にしていると想像してみてください。口の中には唾液がでてきたに違いありません。実際にはないものをイメージしただけなのにそうなるのです。思い描き、想像すること、それは人を動かす力があるのです。

●信じること：　再び、自転車やボール投げの話に戻ります。皆さんは、できるようになった姿を思い描いては、何度も何度も繰り返し自転車に乗り、ボールを投げたに違いありません。そしてそのとき、「自転車に乗ることができる」、あるいは「遠くまで投げることができる」と信じていたはずです。「昨日はできなかったのだから、今日もできるはずがない！」、などとは決して思わなかったはずなのです。できない自分の姿を思い浮かべてあきらめたりしなかったからこそ、できるようになったのですから。

●上手くいくコツは単純でも難しい：『上手くいった自分を思い描き、上手くいくことを信じ切る』、それが上手くいくコツです。この単純なこと、それは小さな子どもにとっては簡単なのですが、成長すればするほど難しくなるのです。深く考えるようになると、空想することは少なくなりますし、様々な知識を身につければつけるほど、いろんな思いが湧いてきて、素直に信じることができなくなってしまうからです。

●子どもの心を取り戻す：　今の私たちなら、小さな子どものような心となるために、『心を空っぽにして思い描き、その思いにどっぷりと浸りきる』、そんな時間をわざわざ設けないとならなくなっているかもしれません。

●夢を叶えましょう：　新年を迎えたときに、「今年はこんな一年にしたい」などと考えた人もいるでしょう。受験を迎える皆さんは合格を祈願しているかもしれません。そんな皆さんなら、今こそ童心に返り、成功した自分を思い描き、そうなることをひたすら信じて努力を重ねてみてください。きっと素敵な夢や願いが叶えられることと思います。

― 相　談　の　ご　案　内 ―

●開室日・時間：

◆開　室　日　…　長期休業をのぞき、学校のある日は毎日開室しています。
◆開室時間　…　午前８時３０分から　午後４時２０分まで、となっています。

裏面に続きます

相談室２月・３月の予定

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 □	3 □ ❤	4 ○	5 ○	6 × □	7
8	9 □	10 □ ❤ ★	11 建国記念日	12 ○	13 □	14
15	16 □	17 □ ❤	18 ○	19 ○	20 □	21
22	23 天皇誕生日	24 □ ❤ ★	25 ○	26 ○	27 □	28

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 □	3 □ ❤	4 ○	5 ○	6 × □	7
8	9 □	10 □ ❤ ★	11 ○	12 ○	13 □	14
15	16 □	17 □ ❤	18 ○	19 ○	20 春分の日	21
22	23 □	24 □ ❤	25 ○	26 □	27 □	28
29	30 ×	31 ×				

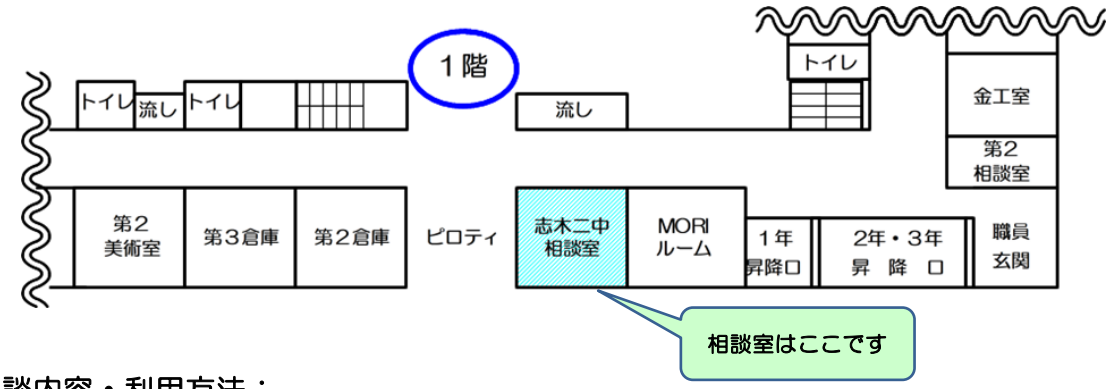
□… 甲斐相談員、 ○… 池田相談員、 ★… 川越SC、 ❤… 片岡SSW

左の予定で、×印は閉室をあらわします。

２月６日と３月６日の午前中、
また
３月 30 日と 31 日は終日閉室となります。

＊予定は変更になることもあります。

●相談場所： 相談は１階昇降口の並びにある相談室で行います。



●相談内容・利用方法：

生徒の皆さん

＊困っていることや悩みごと（友だち、部活、 家庭についてなど）があれば、どうしたらよいかを一緒に考えます。

◆利用時間： 休み時間または放課後（授業中は利用できません）

◆面接予約： いずれかの方法で面接を申し込みます。

- 直接相談室に来室する。 気軽に相談員に声をかけてください。
- 担任の先生や保健室の先生から相談の予約をお願いしてもらう。

保護者の皆様

＊「学校に行きたがらない」・「性格や行動が気になる」・「発達のこと」 など、お子様の心配ごとに関して、保護者の皆様からの相談をお受けしています。相談は予約制です。

中学生は、心や体が大きく変化し成長する時期にあります。その変化の中で、戸惑うこと、不安になることが様々に起きてくることと思います。お子様のことで気がかりなことがございましたら、些細なことでも一緒に考えてまいりたいと思います。

◆面接時間： １回 50 分程度となります。

◆面接予約：担任を通してご予約いただくか、下記の相談室直通電話にご連絡ください。
（直通電話は相談員が対応いたします。）

＊スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーとの面談を希望される場合はその旨をお伝えください。

相談室直通電話　048-487-0440