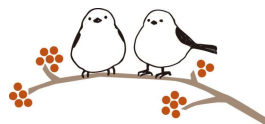




さわやか相談室だより



一学期のふりかえり

生徒のみなさん、期末テストよく頑張りましたね。すべての答案用紙は返ってきたでしょうか？今回は、振り返りについてお話しようと思います。長い休みに入る前に心のモヤモヤを整理しておくことで、夏を思いきり楽しむ準備ができます。失敗しちゃったな、自信なくしちゃったな、点数は悪くなかったけどなんだかスッキリしないな、と少しでも思う人は、その原因がどこにあると感じているかを確認してみましょう。

不満足なテストの結果の原因は、

- | | |
|---------------|-----------------|
| ・苦手な科目だから？ | ・問題が難しかったから？ |
| ・努力が足りなかったから？ | ・学習方法に問題があったから？ |

みつけた原因は、大きく3つの側面で考えることができます。

自分の内側か 外側か	内側「努力が足りない」「十分に勉強しなかった」など 外側「親の決めた目標が高すぎる」「テストの問題が難しすぎた」など
コントロール できる？ できない？	できる「学習方法に問題があった」「勉強時間が少なかった」など できない「運が悪かった」「気分が乗らなかった」など
継続する？ 一時的？	上の2つの原因が継続的なものか、一時的なものかで分けることができます。 (例：「運」は継続的、「気分」は一時的 など)

原因をどこに見つけるかは自分次第。自分の内側のコントロールできることに見つけることができたら、改善するための策を考えることができます。改善はどんな小さなことでもいいのです。実行し、振り返り、再度策を考えること。その繰り返しで、必ず1年後には自分自身の大きな成長を実感できるでしょう。失敗はしてもいいのです。失敗があるからこそ成長できるのですから。

また、頑張って今回結果を出せたと感じている人は、運が良かったなんて、理由を外に求めずに、しっかりと自分がちゃんと頑張ったからだと認めてあげましょう。自分の頑張りをちゃんと認め、それを続けていこうと思えたなら、さらに自分を高めていけるでしょう。

定期テストも心の成長のきっかけにしてもらえるといいなと思います。

夏休みの間に、相談しておきたいことがある人は、ぜひ、右記の日程で相談室を利用してね。



【生徒の相談室利用方法】

- ☑ 昼休み・放課後にお話ができる時間を、前もって予約しましょう。
※相談室に直接来て予約をするか、担任の先生に予約を入れていただきましょう。
- ☑ 授業時間内の利用は必ず担任の先生の許可をいただいて、担任の先生に予約を入れていただきましょう。

【スタッフ】 スクールカウンセラー：瀧田 絵美（金曜日・予約制）

さわやか相談員：合田 恵美子（月曜日～金曜日）

～夏休み中の開室について～

以下の日程で開室しております。電話相談や来室相談、随時受け付けています。来室の際は、予めご予約をお願いいたします。

7月24日(月)

8月25日(金)、28日(月)

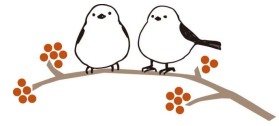
10:00～15:00

(7/21 終業式、8/29 始業式)

相談室直通電話048-887-0833



さわやか相談室だより



児童のみなさん、こんにちは。夏休みが近づいてきましたね。

1学期は学校で楽しくすごせたかな？うまかったことも、うまいかなかったこともあると思います。つかれたときは、おいしいごはんを食べて、ぐっすり眠って、明日へのエネルギーをたくわえましょう。朝の光をあびて、新しい1日をはじめることができたら、昨日できなかったことも、今日はうまくいくかもしれません。

それでも元気が出ないときは、仲のよい友だちや家族の人、先生などに相談してみましよう。あなたを応援している人たちはきっとたくさんいますよ。



保護者の皆様へ

夏季休暇中相談室開室日時

7月24日(月)

8月25日(金)、28日(月)

10:00~15:00

(中学校は7/21終業式、8/29始業式 ※通常は月曜日から金曜日まで10:00~15:30開室)

相談室直通電話048-887-0833 (担当: 合田)

お子様のことで気になることや心配なことがございましたら、お気軽にお電話ください。来室の際は、予めご予約をお願いいたします。

※学校行事・研修会・小学校訪問などでスタッフの不在や時間の変更もございますので、ご了承ください。

※相談員が小学校を訪問する時がございます。小学校での面談ご希望の場合は、小学校にお問い合わせください。

【スタッフ】 スクールカウンセラー : 瀧田 絵美 (金曜日・予約制) さわやか相談員 : 合田 恵美子 (月曜日~金曜日)