

## 教育相談室だより ~12月~

12月になりました。冬は空気が澄んで見えます。寒くて外に出るのが嫌になりますが、いつもよりクリアな景色を見るのもおすすめです。アイレックスの実も鮮やかですね。

さて、令和7年も残り1か月足らず。今年の目標は達成できそうですか。来年に持ち越す目標や計画もあるでしょうし、3月までを一区切りにしている人もいるでしょうね。焦って今年中にしなくともいいことは、ゆっくりじっくりと、長期目標にしてみましょう。

「5~10年後のなりたい自分」をイメージしてみよう。

(あなたの夢や目標は何ですか?)

\*〇〇の研究をしたいなあ・・・。

\*〇〇の仕事に就きたいな・・・。

\*いろいろな所を旅したいなあ・・・。

\*おいしいものを食べたいな・・・。

\*〇〇さんに会いたいなあ・・・。



教育相談係では、それぞれの場所で、自分らしく輝けるよう、みなさんをサポートできればうれしく思います。教育相談室には、スクールカウンセラー・教育相談員・スクールソーシャルワーカー（専門的な立場の先生で、教員ではありません）がいらっしゃいます。困ったことや気になることがあったり、話を聞いてもらいたいことがあったりするときには、気軽に教育相談室に来てください。

スクールカウンセラー（SC）来校予定日（13:00～17:00）

**【12月】5日(金)、12日(金)【1月】9日(金)、16日(金)、23日(金)**

教育相談員来校予定日（13:15～16:45）

**【12月】2日(火)、4日(木)、9日(火)、11日(木)、16日(火)、18日(木)、23日(火)、25日(木)**

スクールソーシャルワーカー（SSW）来校予定日（13:00～17:00）【12月】17日(水)

※予約なしでも面談できますが、予約優先ですので事前に予約をすると安心です。

※御家族からの御相談も受けています。遠慮なくお声掛けください。



SC  
山本先生

みなさん！期末考査、お疲れさまでした。高校の考査は範囲も広く、一夜漬けではかなはず、苦労した人もいるのではないでしょうか。

さて、今月のお題「5~10年後のなりたい自分」。今話題の大谷翔平選手は、高校1年生の時に「ドラフト1位指名」の夢を書き、その実現のために書いた「マンダラチャート」の話は有名ですね。みなさんの、なりたい自分像は・・・？浮かばないなあと言う人は、ぜひこの機会に、自分の好きなこと・興味のあること・憧れ等をヒントにじっくりと自分の気持ちと向き合って、「なりたい自分」を探してみませんか。「意思あるところに道は開ける」です。ちなみに、私は「信頼されるSLAになりたい・海外旅行にもどんどん行きたい」と思っています。（口にするのは少々恥ずかしいです。が同時に勇気と元気も出てきました！）

これからも、安心して話せる相談室づくりをめざしていきます。誰かと話したい時、元気が出ない時など、気軽に話に来てください。



こいよピー