

教育相談室だより ～1月～

新しい1年の始まり。令和8年の初夢は、どんな夢でしたか？ 昔から縁起がいいものとして、一富士二鷹三茄子（いちふじ にたか さんなすび）が言われていますが、令和の今は何が縁起のいい夢として認知されているのでしょうか・・・？

それはさておき、夢は夢でも将来の夢。新年に描く夢はどのようなものでしょう。夢を実現させるために目標を決め、そこに向かって毎日を過ごすのと、なんとなく過ごすのとでは、1年後の自分が大きく変わってきます。気持ちをリセットして新しい自分でスタートしましょう。

どんな1年にしたいですか？

あなたの初夢は、どんな夢？

今年はしんどいとき
に「しんどい」
って言うっピ



時間を見て
行動するっピ！



お正月にアルバム
を見て、いろいろ
思い出したっピ



良い夢見たけど
教えないっピ



夢は覚えてない
っピ



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の山本先生、教育相談員の石田先生（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）

【1月】9日(金)、16日(金)、23日(金) 【2月】4日(水)、13日(金)、20日(金)、27日(金)

教育相談員来校予定日（13:15～16:45）

【1月】8日(木)、13日(火)、15日(木)、20日(火)、22日(木)、27日(火)、29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）【2月】2日(月)

※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。

2026年、あけまして おめでとうございます！

3学期がスタートしましたね。寒さは、まだ厳しそうですが、その先には、卒業や進級の春が待っています！高校3年間の、はたまた1・2学期のあれもこれもひっくるめていい締めくくりの学期にしましょう！私たちは神様じゃないので色々至らない所を持ち合わせています。トラブルや失敗もあって当然。腐らず、焦らず、諦めず「失敗を活かしながら成長していく」心意気で「新しい自分」でスタートしましょう。

「新しい自分」になるには、これまでの自分をふり返ること、なりたい自分像を明確に持つことも大切です。将来こんな仕事がしたいな、こんな自分になりたいな……。ゴールが決まったら、そこへ向かうための手段をいくつかの要素に分けて考えてみましょう。今までの生活習慣や考え方、家族や友人との付き合い方、勉強・部活への取り組み方、ストレスへの対処法等々、少しだけ変えたいことはないか考えてみましょう。そして、できるだけ具体的に書き出してみることがおすすめです！（早速私も、書き出してみます！！）小さな行動の変化が、新しい自分へのスタートです。相談室では、気持ちのリセットや「新しい自分」になるお手伝いができればと思っています。今年も、気軽に利用してください♥



SC
山本先生

安心できるところで、リラックス＆リフレッシュ♪



こいはピー