



相談室便り

令和7年度2月号
豊田市立猿投台中学校
スクールカウンセラー：
安部伸子・大野佳枝
心の相談員：藤中佐織

相談室便り2月号です☆寒さの厳しい季節ですが、「冬来たりなば春遠からじ」ということわざがあります。苦しい時を乗り越えれば、必ず良い時期が訪れるたとえです。★以前にも書いたかもしれませんが、3つの上手について書きたいと思います。

悩み上手 悩みは日常生活につきものですが、悩もうとしない人、悩むことに良いイメージをもたない人がいると思います。目の前の問題に目をそむけていませんか。人は悩みがあることで、新しい行動や考え方を取り入れようとします。良い方向へと変わることができるのです。

相談上手 「自分のことを話すことが苦手」「ネガティブなことは言いづらい」という声をたくさん聞きます。友だちに相談しづらいことがあったら、「〇〇だと思うのは私だけかな～」「友だちがこんな事言っていたんだけど」のような伝え方をするのはどうでしょう。「私もそう思っていた！」と返事が返ってくるかもしれません。先生に相談することが難しいと思ったら、みんなが教室移動の時に少しだけ残って先生をつかまえるのもいいと思います。親がいつも忙しそうで相談しづらい人は、家事や作業を手伝いながら話をするのもいいですね。

ふんばり上手 抱えている問題には、解決することが難しい問題が多いようです。例えば病気のこと、人間関係、学業など、悩みには解決に時間がかかりそうな問題が多いように思います。「いますぐ解決できないと、一歩も進めないでしょうか？」いいえ、そうでもありません。問題は解決しないままとしても、それを抱えながらも、少しずつ進んでいきましょう。相談室では、悩みを抱えながらも頑張っているみなさんのサポートをしていきたいと思っています★

相談予約方法

- ・生徒の相談は1人でもグループでもOKです。安心して相談できるように、予約相談も受け付けています。
- ・保護者の方もお気軽にご相談ください。電話：0565-45-0039（相談主任 大澤まで）

2月

月	火	水	木	金
★ 2	○ 3	● 4	★ 5	6
★ 9	○ 10	祝日	12	● 13
★ 16	○ 17	● 18	19	● 20
祝日	○ 24	● 25	26	● 27

3月

月	火	水	木	金
★ 2	○ 3	● 4	● 5	● 6
★ 9	○ 10	● 11	● 12	● 13
★ 16	○ 17	● 18	● 19	祝日
★ 23	○ 24			

スクールカウンセラー：★大野（月 10:00-17:00） ○安部（火 10:00-16:30）
心の相談員：●藤中（水/木/金 9:00-14:00、変更する場合があります）

クイズ：①京都・奈良・兵庫のなかでいつも眠そうなのはどこの人？→答えは相談室前に掲示します