相談室だより

令和５年１１月１日

相談員　佐藤・池田

こんにちは。

２学期後半になりました。１年の中でも大切な時期を迎えています。

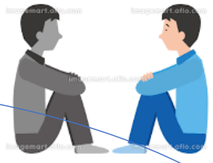
勉強や部活動、学校行事(特に音楽祭)など、学校生活が一番盛り上がる期間ですね。

相談室では志木二中の皆さんを主に心の面でサポートしていきたいと考えております。

突然ですが、**自分を人と比べる**ことってありますか？
おそらく多くの皆さんはそうじゃないでしょうか。実は大人もそれは一緒です。
でも、大人と違って皆さんには**勉強**があります。
もちろん大人も勉強はしますが、テストのように**点数化**されることはあまりありません。
点数って**辛い**(つら)です。はっきりしてますからね。
のび太のように隠したくもなりますよね。他人の目からも自分の目からも。

そこで今回は

向き合うこと



まずは受け入れて向き合うことですかね、テストも含めて**今の自分**に。
そんな簡単じゃないですけど。
精一杯頑張っている（あるいは頑張っていなくても）自分を認めてあげてください。

よく言う、ありのまま、等身大(とうしんだい)など自分のイメージ（**自己イメージ**像）を思い浮かべてみてはいかがでしょうか。そうすると、見えてくる景色（今の自分、これまでやってきたこと、これからやるべきことなど）があるかもしれません。お腹や額(ひたい)にそっと手を当ててやってみることをお勧(すす)めします。

いま、ここ、にいる自分

難しい言葉で「直面化(ちょくめんか)」（心理療法面接でよく使います）

「直面化」と関連してですが、「**汝自身を知れ**」という言葉があります。ギリシャ・デルフォイのアポロン神殿に彫られているものです。古代哲学者ソクラテスが用いたともされ、近現代では精神分析において重要な概念を表象するものとして取り上げられることもあります。機会があったら「相談室だより」でもテーマにしたいと考えております。

相談室カレンダー

11 月

月曜日（佐藤）	火曜日（佐藤）	水曜日（池田）	木曜日（池田）	金曜日（佐藤）	土曜日	日曜日
30	31	01 ○ 木曜日課	02 ○	03 × 文化の日	04 ×	05 × 3年業者テスト
06 ○	07 ○	08 ○	09 ○ 小中学校音楽祭	10 ○	11 ×	12 ×
13 × 若駒学級校外学習	14 ○ 県民の日	15 ○ 3年三者2年二者面談	16 ○ 3年三者2年二者面談	17 ○ 3年三者2年二者面談	18 ×	19 ×
20 ○ 3年三者2年二者面談	21 ○ 3年三者2年二者面談	22 ○	23 × 勤労感謝の日	24 ○	25 ×	26 ×
27 ○ 期末テスト	28 ○ 期末テスト・❀ＳＣ	29 ○	30 ○	01	02	03

12 月

月曜日（佐藤）	火曜日（佐藤）	水曜日（池田）	木曜日（池田）	金曜日（佐藤）	土曜日	日曜日
27	28	29	30	01 ○	02 ×	03 × 3年業者テスト
04 ○	05 ○	06 ○	07 ○	08 ○ 若駒学級交流会	09 ×	10 ×
11 ○	12 ○ ３年面談・❀ＳＣ	13 ○ ３年面談	14 ○ 2年保護者会・３年面談	15 ○ 1年保護者会	16 ×	17 ×
18 ○	19 ○	20 ○ 給食終了	21 ○	22 ○ 終業式	23 ×	24 ×

○在室相談員

月・火・金曜日：佐藤

水・木曜日：池田

○SSW、SC

火曜日　ｽｸｰﾙｿｰｼｬﾙﾜｰｶｰ（SSW）：片岡

火曜日以外、学校以外の場所でも面談できます。

隔週火曜日　ｽｸｰﾙｶｳﾝｾﾗｰ：（SC）川越

１１月２８日、１２月１２日（いずれも火曜日となります）。

カレンダー中「❀ＳＣ」日に来校予定です（時間　９：３０～１６：０５）。

○相談室直通電話：０４８－４８７－０４４０

※ご相談を希望される保護者の方は、相談室までお気軽に連絡ください。