



鹿沼市立西中学校

教育相談だより 2019. 1. 31発行

自分の星、自分の木

大寒が過ぎ、もうすぐ立春。

だんだん日が延びてきて、学校では、明日から部活動終了時刻が 30 分延びます。春はもうすぐそこという感じがします。

新聞記事で、「自分の星、自分の木をもとう」という記事を読み、とても印象に残りました。苦しい時や迷った時に見上げると、その星や木が、支え導いてくれるように思えるというものです。「痛快なのは、それを持つのにお金も手続きも一切不要なことだ」という言葉が添えてあり、思わず微笑みました。

星や木に限らず、どんなものでもいいと思います。山、川、どこから見る景色、「自分の〇〇」をもつことで、何だかパワーをもらえる気がしますませんか？よかったら是非試してみてください。



お世話になりました ～三者懇談～

1 月 10 日(木)から三者懇談を実施させていただきました。

保護者の皆様には、御多用の折、御来校いただき、ありがとうございました。今後の学校生活や御家庭での様子、卒業後の進路について、お子さんも交え、話し合うことができ、大変有意義な時間となりました。尚、期間を過ぎましても、何かありましたら、いつでも御相談いただきたいと思います。お気軽に御連絡・御来校ください。

2月のカウンセリング予定

1 日(金) 午前 (8 : 40 ～ 12 : 40)

8 日(金) 午前 (8 : 40 ～ 12 : 40)

22 日(金) 午後 (12 : 25 ～ 17 : 20)

前日までに予約していただけると確実ですが、空き時間がある場合は、当日でも相談可能です。電話等で御確認いただき、お申し込みください。

学校 TEL 62-7251

担任または、担当(清水)までお気軽にどうぞ。



自分に1日1回「OK」を出しましょう



受験を控えた 3 年生、控えていない 1・2 年生も、日々、いろいろなストレスを抱えていると思います。

不安や緊張が高まった時、「緊張」「不安」という気持ちを、「緊張してはいけない」という考えで押さえ込もうとしていませんか？気持ちと考えの不一致は、より大きなストレスを生み、その状態が長く続くと、やる気も落ちてしまうのだそうです。

そもそも不安を感じてはいけないのでしょうか。「精神的に強ければ、不安などのマイナスの感情は感じないはずだ。」と考える人もいるかもしれませんが、不安に思っても成し遂げたいことがあるというのは、素敵なことです。「不安が高まる中、勉強した。」「やりたくないけれど、頑張った。」という自分に、1 日 1 回、「OK」を出しましょう。緊張を感じながらも、やりきったら OK なのです。自分に OK を出すことで、自分自身の心の安定を保つことができます。

2019年2月



今月の目標

達成度 (100% 80% 50% 30%)

日	月	火	水	木	金	土
・予定は変更になることもあります。その場合は、お子様の「ひよし」等でお知らせします。 ・1、2年生と3年生の下校時刻が異なることがあります。／の前後に分けて表記しています（SBも同様です）。・①②等の数字は、校時を表しています（例 ①…1校時）。 ・ALT: 英語のアシスタントティーチャー、SB: スクールバス、SC: スクールカウンセラー です。					1	2
例 16:20／17:40下校 3年生 1、2年生					ALT来校日・SC来校日 (AM) 16:20／17:40下校 (SB16:30／17:30)	春季柔道大会(くろいそ武道館) SB12:10
3 全日本中学生高校生管打楽器ソロコンテスト(真岡市民会館) 那須野ヶ原剣道大会(にしなすの運動公園体育館)	4 ALT来校日 各種委員会・中央委員会(3年生最後) 16:20／17:40下校 (SB16:30／17:30)	5 特色面接事前練習 部活なし(～8日) 16:20下校 (SB16:30)	6 2年生: スキー教室(～8日) 1年生: ④⑤マイリサーチ 部活なし 15:10下校 (SB15:30)	7 3年生: 特色選抜面接 2年生: スキー教室 16:20下校 (SB16:30)	8 2年生: スキー教室 (16:00学校着予定) SC来校日(終日) 16:20下校 (SB16:30)	9 剣道上都賀杯(落合中) 弓道審査会 SB12:10
10 	11 建国記念日	12 16:20／17:40下校 (SB16:30／17:30)	13 12:30～14:50第2回学校評議員会 部活なし 15:10下校 (SB15:30)	14 ③④わかくさタイム車いすバスケット(体育館) 部活なし(～18日) 16:20下校 (SB16:30)	15 ALT来校日 直前セミナー 16:20下校 (SB16:30)	16
17 	18 ALT来校日 部活なし 16:20下校 (SB16:30)	19 1, 2年学年末テスト 3年生: 一般面接ガイダンス 16:20／17:40下校 (SB16:30／17:30)	20 ALT来校日 話し合いタイムなし 部活なし 14:45下校 (SB15:00)	21 B日課 ⑤⑥予餞会 ALT来校日 16:20／17:40下校 (SB16:30／17:30)	22 一般面接練習 SC来校日(午後) 16:20／17:40下校 (SB16:30／17:30)	23
24 県中体連冬期強化練習(若松原中)	25 一般選抜出願変更(～26日) ALT来校日 16:20／17:40下校 (SB16:30／17:30)	26 B日課 ワックスがけ ALT来校日 部活なし 15:50下校 (SB16:00)	27 ALT来校日 部活なし 15:10下校 (SB15:30)	28 16:20／17:40下校 (SB16:30／17:30)	3月の主な行事予定 6日 3年生: 一般選抜(～7日) 2年生: 実力テスト 1年生: CRTテスト 9日 卒業式 11日 振替休日 15日 クリーン活動 22日 修了式	