

スクールカウンセラーだより

令和7年10月

スクールカウンセラー 千坂 隆幸

田中 美早

平野 唯

かなり暑かった今年度の夏休み、どんなことをして過ごしていましたか？

3年生は、いよいよ受験に向けてということで塾通いや学校見学などをしていただいでしょうか。2年生は、帰省をしたり、中には来年度3年生になるので早くも学校行ってみたというひともあるかもしれませんね。1年生は初めての中学生の夏休みでした。それぞれ立場は違うと思いますが、よい夏休みになってくれたらと思います。今回は不安との向き合い方をお話します。

☆ 不安との付き合い方とは？ ☆

夏休みが終わって、早いものでもう2学期です。この時期は特に注意が必要になります。なぜなら、2学期は不安が高まりやすい時期だからです。

夏休み、学校行かなくて良い夏休み…終わってみたら…すぐに定期テストが待っています……。やる気が起きない、まだ夏休み…と息を吐きたい…などなどいろいろな感情にさせられるのがこの時期なんですね。他にもお友達と2学期仲良くできるかなとか、3年生であれば受験で勝負の時期です。ですから、余計にストレスを感じたり、不安になってしまいます。

ですので、不安とうまく付き合う方法が必要となります。では、どうしたらいいのか……。まずは、不安って何だろうというところから始めてみましょう。

不安というのは、心配に思ったり、恐怖を感じたりすることです。時には漠然として気味悪いなとか、良くないことが起きるのではという感覚にもなります。人間に限らず、動物全般で見られる危険を避けるために備わっているものでもありますし、人間の場合は様々なストレスにさらされるので不安にはどうしてもなってしまいます。

では、どうしようか……。まずは不安になってしまったらフーッと一息深呼吸をしてみましょう。場合によっては軽い運動なども良いでしょう。その後に、不安になったこと、今の気持ちをノートに書き出したり、信頼できる人に話して、気持ちを整理するのも1つの方法です。

そんなことをしてみると、不安の高さは下がっていくと思います。あるにはあるけど、不安がそんなでもなくなったなって感覚が得られたら良いですね。

不安はどうしてもなくなるものですが、うまく付き合っていくことが重要です。是非、不安になったときは試してみてください。

最後に、もし学校で不安だな、怖いなと思ったときは、是非私たちスクールカウンセラーに相談してみてください。その不安がどんな不安なのか、どうしたら良いのかを一緒に考えていけたらと思います。



相談したいときは

ゆっくり話してみたいと思ったら、直接カウンセラーに声をかけるか、担任の先生や学年の先生などに伝えてください。カウンセラーがいる休み時間や放課後に、相談室でお話ができます。

♪申し込み方♪

① 生徒本人は

- 担任や関係の先生等に予約を申し込む。
- 直接スクールカウンセラーに申し込む。
- 相談室横にある予約表に予約を入れる。

(印を記入します。)

② 保護者のかたは

- 生徒と同様、担任や関係の先生等に申し込む。
- カウンセラーがいる日に
直通電話(042-383-1212)へ申し込む。



スクールカウンセラーがいる日

10月

月	火	水	木	金
		1	②	③
6	⑦	8	⑨	⑩
13	⑭	15	⑯	⑰
20	21	22	⑳	㉑
27	28	29	⑳	31

11月

月	火	水	木	金
	4	5	⑥	⑦
10	⑪	12	13	14
17	18	19	⑳	㉑
24	㉕	26	㉗	㉘

12月

月	火	水	木	金
1	②	3	④	⑤
8	⑨	10	⑪	⑫
15	16	17	⑯	⑰
22	㉓	24	25	26
29	30	31		

印のついている日に学校にいます



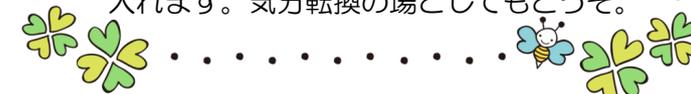
 開室時間

 ・ 田中 火/水 9時～16時半

 ・ 千坂 木曜日 10時～16時

 ・ 平野 金曜日 10時～16時

 ・ *ドアが開いている休み時間や放課後は自由に
 ・ 入れます。気分転換の場としてもどうぞ。



おうちの方へ



私たちは、相談室で保護者の方や生徒さんの相談をお受けしたり、昼休みや放課後に生徒さんたちと触れ合ったり、先生方と話し合ったりしながら、生徒さんが安心して学校生活を送れるようサポートする役割です。

お子さんの学校生活に関することでご心配がございましたら、ぜひご相談ください。1回50分で、勤務日に予約制でお受けしています。

申し込みの方法は、上記申し込みのところをご確認ください。
よろしくお願いたします。