



カウンセリング便り

令和7年度 6・7月号

皆さんこんにちは！スクールカウンセラーの前野桃子と大澤美穂です。

新年度が始まり約2か月が経ちますが、毎日の生活はいかがでしょうか？「毎日楽しい！」という人もいれば、「疲れた…しんどい…」という人もいるかもしれません。人間関係、勉強や進路、家族や自分自身のことなど…さまざまな悩みや困りごとが出てきたり、これまで頑張ってきた疲れが出てきて、心と体の調子をくずしたりしやすい時期です。そういう時は無理をせず、心と体をゆっくり休ませてあげてくださいね。

心と体の調子を回復させる方法を以下に挙げますので、よければ参考にしてください(^^)/

- ◆よりよい生活習慣を整える：まずは何より、毎日の生活において、お風呂にゆっくりつかり、ご飯を食べて、たっぷり睡眠時間を確保しましょう！
- ◆ストレッチ&深呼吸：体をほぐすことで筋肉の緊張をほぐして、気持ちがすっきりします。また、深呼吸することで、固まった筋肉をゆるめて、リラックスできます。
- ◆好きな音楽を聴く：リラックス効果や自律神経を整える効果があります♪
- ◆趣味に打ち込む：自分の好きなことに没頭することで、気分転換になります。スポーツ、映画・動画・アニメ鑑賞、読書など…好きなことをすると、心が生き生きします！
- ◆甘いものを食べる：科学的にもストレスが軽減されると考えられています！
- ◆笑う・泣く：笑うことにはリラックス効果&幸福感をもたらします(^^)一方で、つらい時には思いきり泣いて吐き出すこともよいですね。
- ◆自分の気持ちを話す：人に話を聴いてもらうことで、心がすっきりしたり、しんどさが軽くなったり、悩みの解消・解決に向けて前向きに考えられるようになります。

前野は毎晩好きなお笑い芸人とゲーム実況者の動画を見て心を元気にしたり、好きな飲みもの・甘いもの片手に近所を散歩したり、音楽を聴きながらボーッとしたりして気持ちをリフレッシュさせたりします。自分に合う心と体の回復方法をいくつもっておけるとよいですね(^^)/

私たちスクールカウンセラーは、一緒に話をすることを通して、皆さんの抱えている悩みがよい方向に進み、心が元気になり、自分らしく充実した生活を送るためのお手伝いをしたいと思っています。いつでも気軽に話しに来てくださいね！



予約方法とスクールカウンセラー在校日

水曜日と金曜日に、それぞれ別のスクールカウンセラー（SC）が来ています。

カウンセリングを希望する場合は、担任の先生、保健室の先生など話しやすい先生、もしくは直接スクールカウンセラーに、カウンセリングの希望を伝えるか、学校に電話をして、予約してください。日時が決まつたらお伝えします。カウンセリングは、保健室前の相談室で行います。

また、学習用タブレットのホーム画面に「そうだん」というアイコンがあります。これは、生徒の皆さんのが「相談したいな」と思った時に、誰にどんな相談をしたいかをいつでも入力できる場所です。Formsから簡単に入力・送信することができますので、必要な時には活用してみてくださいね。

6・7月のスクールカウンセラー在校

大澤美穂 SC（水曜 9:00～14:30）: 6/4、6/11、6/18、6/25
7/2、7/9、7/16

前野桃子 SC（金曜 13:15～16:45）: 6/6、6/13、6/20、6/27
7/4、7/11、7/18

学校以外で相談したい時もあるかもしれません。そんな時は…

- ・はあとラインとよた（TEL:0565-31-7867）※電話相談
 - ・パルクとよた（TEL:0565-33-9955）※面接相談
 - ・とよた子どもの権利相談（こことよ）（TEL:0120-797-931）※電話相談・面接相談
- などの相談機関もあります。気軽に相談してくださいね。



保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者の方のご相談も受け付けています。

お子様の心身の発達や、学校・家庭での様子などで、心配なこと、気になること、話したいことなどありましたら、お気軽にお申込みください。

ご相談は予約制となります。直接、またはお電話でご連絡ください。

藤岡南中学校 0565-76-2410 （相談担当：古賀）

