

カウンセリング便り

令和7年度 11・12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。

先日のふれあいフェスティバル、お疲れ様でした！気温もぐっと下がり、これまで頑張ってきた疲れが出て、心と体の調子をくずしやすい時期です。そういう時は無理をせず、心と体を温めて、ゆっくり休ませてあげてくださいね。

今回は、自分で自分をお世話する「セルフケア」について、お話したいと思います。

心身の不調は、身体面（頭痛、だるい、寝起き・寝つきが悪い、眠れない、食欲がないなど）、精神面（無気力、イライラする、不安が強くなる、気分の落ち込みなど）といった形で出てきます。このような不調が出てきた時には、「セルフケア」を活用して、疲れやストレスにうまく対処できるといいですね。

セルフケアの例として・・・



◆体を動かす：ストレッチや運動、ダンスなどをすることで、緊張やストレスで固まった筋肉をほぐして、リラックスできたり、気持ちがすっきりします。

◆好きなことや趣味に打ち込む：自分の好きなことや趣味に打ちこむことで、気分転換になります。スポーツ、アニメ・映画鑑賞、読書など・・・普段からできるものだといいですね。

◆自分の気持ちを書き出す：もやもやした気持ちなどは、自分なりの言葉で紙に書いてみましょう！イラストや落書きでもOK！頭の中で考えるだけでなく、実際に「手を動かす」ことが大切です。落ち着いて物事を考えられるようになったり、新たな視点や考えに気付いたりすることができるかもしれません。



◆周りに相談する：一人で抱え込まずに、家族、友達、先生などに相談することで、状況や気持ちの整理ができたり、解決策が見えたりすることがあります。私たちスクールカウンセラーにも、気軽に相談してくださいね。



「自分のできる範囲で自分の面倒を見る」こと、これが「セルフケア」の基本です！

自分の心身を大切にしながら、日々過ごしていきましょう！

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・送信できますので、必要な時には活用してくださいね。

11・12月のスクールカウンセラー在校日

大澤美穂 SC（水曜 9:00～14:30）：11/5、11/12、11/19、11/26
12/3、12/10、12/17

前野桃子 SC（金曜 13:15～16:45）：11/7、11/28
12/5、12/12、12/19

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）

