

# カウンセリング便り



令和8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まえのももこ前野桃子とおおさわ みほ大澤美穂です。

新年度が始まり約2ヶ月経ちますが、毎日の生活はいかがでしょう？体育祭やテスト、修学旅行も終わり、少し疲れが出てくる時期かもしれませんが、自分のペースでやっていきましょうね。

今回のおたよりは、「自分の中にあるいろんな気持ち」についてお話ししたいと思います。

私たちは「楽しい」「うれしい」「悲しい」「怒り」など、いろんな気持ちを感じて生きています。

その中で、「なんかモヤモヤするけど、うまく言葉にならない…」という気持ちもあるかもしれません。

例えば、「モヤモヤする」という言葉をもう少し深掘りしてみると、その時々状況・気持ちによって、『思ったようにうまくいかなくてイライラする』『漠然とした不安がある』『つらい、悲しいような気持ちがある』…といったように、また違った言葉で表現されるかもしれません。

同じように、「むかつく！」という言葉も、一言で表現すると『腹が立つ』『怒り』といった感情ですが、例えばゲームに負けて「むかつく！」は『悔しい』気持ちだったり、理不尽に怒られて「むかつく！」は『納得いかない』気持ちだったり、自分にとって嫌なことを言われて「むかつく！」は『傷ついた』『悲しい』気持ちだったりするかもしれません。

気持ちを言葉にしてみたり、「どんな気持ちを自分は抱いているんだろう？」と考えてみたりして、「自分ってこういう気持ちを感じていたんだな」と気付けると、その気持ちに向き合うことができ、心の中は整理されていくものです。



自分自身で気持ちを整理することはもちろんですが、人に話すことで整理が進むこともあります。うまく言葉にできない気持ちがある時には、私たちスクールカウンセラーにもいつでも話してくださいね。

あなたの気持ちに合う言葉を見つけるお手伝いをしたいと思います。

## 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。日時が決まったらお伝えします。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「そだん」というアイコンがあります。これは、生徒の皆さんが「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。

### 6・7月のスクールカウンセラー在校日

大澤美穂 SC（毎週水曜日 9：00～14：30）：6/3、6/10、6/17、6/24  
7/1、7/8、7/15

前野桃子 SC（隔週金曜日 9：40～16：30）：6/12、6/26  
7/10

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:0565-3 1-7867）※電話相談
  - ・パルクとよた（TEL:0565-33-9955）※電話相談・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：谷中）

