

カウンセリング便り



令和8年9・10月号

藤岡南中学校

皆さん、こんにちは！スクールカウンセラーの大澤と前野です。

長い夏休みが明け、少しずつ学校生活のリズムを取り戻してきている頃でしょうか。皆さんが、友人やクラスの仲間と夏休みの楽しい思い出を語り合うなど、学校の再開を楽しむことができていること、嬉しく思います。

今年の夏は、大きな自然災害が相次ぎ、不安な日々を過ごされた人も多かったのではないのでしょうか。直接被害を受けなかった場合でも、ニュースやSNSで災害や被害の様子を目にして心がざわつき、知らず知らずのうちに心が疲れてしまった人もいるかもしれません。



今回のような、自然災害などの大きな出来事や怖い体験のあとには、イライラすることや心臓がドキドキして気持ちが落ち着かないことがあったり、眠れなくなったりと、心と身体にさまざまな変化が表れることがあります。それは特別なことではなく、ストレスを感じたときに見られるとても自然な反応です。

しかし、その反応が長く続くことや不安で日常生活が送れなくなることは、とても苦しくつらいことだと思います。

「上手く言葉に出来ないけれどつらい」、「何だか気持ちがモヤモヤする」、「誰かに話を聴いて欲しい」というときは、ぜひ一人で抱え込まず、スクールカウンセラーに話してみませんか。いつでも気軽にお話に来てくださいね。



予約の仕方とカウンセラー在校日

直接担任の先生、カウンセラーに希望を伝えるか、学校に電話をして予約してください。日時が決まり次第お伝えします。

9・10月のカウンセラー在校日

◆大澤 SC…（基本：水曜日 8：40～14：20）

9/10、9/17、9/24(木)、9/29(火)

10/1、10/8、10/15、10/22、10/29

◆前野 SC…（基本：金曜日 9：45～16：45）

9/18、10/2、10/16、10/30

※ 当校のスクールカウンセラーは臨床心理士や公認心理士の資格をもち、専門的な立場からお話を聴いていきます。カウンセラーの在校日には変更の場合があります。担任の先生、スクールカウンセラー、相談員の先生に確認してください。



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、学校や家庭のこと、お子様のことではなく保護者の方自身の相談でも構いません。話したいことなどありましたらお気軽にお申込み下さい。

藤岡南中学校 0565-76-2410（相談担当：谷中）

※申し込んで1週間経っても日時などの連絡がない時は先生やスクールカウンセラーに確認してください。出来る限りご希望の日時をお取りしますが、都合により希望に添えない場合もございます。