

スクールカウンセラーだより

令和7年5月16日

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
千早 寿里
小島 裕貴



新緑の美しい季節になりました。緑色はリラックス、安心感、癒しを私たちに与えてくれる色と言われています。特に若葉のグリーンは真夏のそれと少し違って少し透明感があるので、やわらかな印象があります。近所の公園など気軽に森林浴ができる場所に出かけてみるのも良いですね。梅雨が始まるまでのさわやかなこの季節を大切にすごしましょう。

相談室では、随時相談を受け付けています。基本的に1階の相談室で行います。開いているのは、休み時間、昼休み、放課後です。気軽に話に来てください。予約方法については、スクールカウンセラーだより4月号（HP＞本校の特色＞教育相談）か相談室前の掲示をご覧ください。



※詳しいスクールカウンセラーの予定を知りたい時には、保健室や職員室の先生方に聞か、スクールカウンセラーが来ている日に直接相談室に確認に来てください。

◎1学期の相談室開室予定日（基本的に、小島が火曜日、千早が金曜日来ています。）

	5月	6月	7月
小島（火）	13日 20日 27日	3日 10日 17日 24日	1日 8日 15日
千早（金）	2日 9日 16日 23日 30日	6日 13日 23日(月) 27日	4日 11日

◎ 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者からのご相談もお受けしております。なお、相談室直通電話は、留守番電話になります。連絡先を残していただければ、次の勤務日に折り返しご連絡します。ただし、勤務日程等の関係で、すぐにご連絡ができないこともありますので、急ぎの場合には学校へご連絡ください。

〔相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175〕

* 5月～6月のメンタルヘルスケアについて *

4月からスタートした新しい環境の毎日、フレッシュな気持ちと同時に緊張感をもってここまで頑張ってきた人も多いかと思います。ゴールデンウィークが過ぎて少し力も抜けてくる5月後半、少しこころや身体に疲れを感じていませんか。

① やる気が起こらない、気分が落ち込みやすい②食欲が落ちてきたり逆に食べ過ぎたりする
③身体がだるく、集中力が低下している④腹痛や頭痛などの身体症状があるなどの症状がみられることがあります。いずれも無理をせず、適切に休息や気分転換を取り入れることで、少しずつ今の環境に慣れていくことができるでしょう。

* 心の疲労を回復するには！

- ① 脳の回復のために睡眠を十分にとりましょう！
- ② 気になることや不安なことはひとりで抱え込まず、周りの「お助けマン」に相談しましょう。
- ③ 短くても、ぼんやりと過ごす時間を一日に一回もつようにしましょう。
- ④ 楽しいおしゃべりや冗談を言い合える家族や友だちとのリラックス時間を大切に。
- ⑤ 上手くいかなかったことで自分を責めすぎず、次につながる作戦を考えましょう。

*それでも不調が続く場合は、家族や先生方、相談室のカウンセラーに一度相談してみましょう。