

相談室だより

6月号



令和 7 年 6 月
調布市立神代中学校
校長 生野 まゆみ
スクールカウンセラー
山本 齋藤 門脇 足立

紫陽花がきれいな季節になりました。エネルギーを注いだ体育祭も無事に終わり、6月は集中したいことにじっくり取り組むことができそうですね！

◇ ストレスマネジメント～不安との上手なつき合い方～

「うまくいかなかったらどうしよう…」と不安を感じることは誰にでもあると思います。不安は安心・安全に過ごすための危険信号のアラームのような役割があり、脅威やストレスから身を守る為に起こる自然な反応（感情）です。たとえば災害への恐怖があるから防災に努める、失敗するのはいやだから念入りに練習や準備を行うなどの対処行動を促します。そう考えると不安があることは悪いことではありません。不安は意識すればするほど高まります。不安をなくそうとするのではなく「不安があっても当然、解消のために今できることは何か？」「すぐ解消するのは難しそう。いったん落ちつくために深呼吸しよう、目の前のことに集中しよう」など考えてみるといいかもしれません。ただ、不安にとらわれて思うように行動できない、つらい状態が続いているというときには、スクールカウンセラーにも相談してくださいね。



○ 相談室（2 階、事務室並び）が開いているのは月・火・水・金曜日です。生徒のみなさんは、**昼休み・放課後**に相談できます。直接相談室に来て予約・相談する、または担任の先生、保健室の先生を通じて予約をとることもできます。

○ 友人関係、自分のこと、部活動のこと、勉強のこと、いじめに関すること、登校が辛い、家族のこと、SNSのことなど…。みなさんに関わることであればどのようなことでも相談できます。

*6月中は1年生の全員面接のため昼休み・放課後の相談が難しい場合があります。7月の予約は可能です。

♪ 6, 7 月の開室予定 ♪

<月曜日：SC 山本>

6月2日、9日、16日、23日、30日
7月7日、14日

<火曜日：SC 齋藤>

6月3日、10日、17日、24日
7月1日、8日、15日

<水曜日：SC 門脇>

6月4日、11日、18日、25日
7月2日、9日、16日

<金曜日：SC 足立>

6月6日、13日、20日
7月4日、11日、18日



保護者のみなさまへ



最近のお子さまの様子はいかがですか？遅刻早退、欠席が増えた、なんとなく元気がない、様子がおかしい…など、毎日接していらっしゃるお家の方だからこそ気づくこともあるかと思います。深刻になる前に、ぜひ相談室をご利用ください。

相談室直通：042-482-0184（受付9時～17時）

神代中学校：042-482-0171

*担任、養護教諭を通じて予約できます。

「神代中 学校に行きたくない子の親のつどい」

日時：6月17日（火）16：00～17：00

場所：教育相談室（2階、事務室並び）

*予約不要です。上記の時間にお越しください。お待ちしております。

担当：保護者代表／SC 齋藤