



スクールカウンセラーだより



早いもので、令和8年度も折り返し地点を迎えましたが、皆さんは毎日の多忙な学校生活や家庭の中で、なんとなくモヤモヤしたり、心が疲れてしまうことはありませんか？

今回は、日々生懸命に頑張っている皆さんに「心と体がちょっとしんどいときの処方箋」をお届けします。相談室では、スクールカウンセラーが在籍して、月曜日、火曜日、水曜日に皆さんの御相談にのっています。「こんな話をしてもよいのかな…」と遠慮せずに、どんな悩み事でも気軽にSOSを出してくださいね。

◆その1◆ 「なんだか疲れたな」と思ったら

- **心が発するサインに気付こう：**夜なかなか眠れない、朝起きるのがつらい、何をするにもやる気が出ないときは、心が「ちょっと休んで！」とサインを出しているので、早めにSOSに気づき、自分をケアして労わってあげてください。
- **「ま、いっか」の魔法：**テストの点数、部活、友人関係……完璧を目指さなくて大丈夫。「今日はこれくらいで合格！」と、たまには自分にOKを出してあげましょう。
- **スマホやSNSから離れる時間をつくる：**ずっと画面を見ていると、脳が休みません。夜は意識的にデジタルデトックスを心掛け、何も考えない時間をつくってみましょう。

◆その2◆ モヤモヤ・イライラをため込まないコツ

- **外に吐き出す（カタルシス効果）：**ノートに今の気持ちや愚痴をぐちゃぐちゃに書き殴ってみるだけでも、頭の中がすっきり整理されます。また、自分の置かれた状況を客観視する訓練にもなります。
- **体を動かしてリセット：**軽くストレッチをしたり、音楽を聴きながら散歩をしたりすると、体の中に溜まったモヤモヤが発散されやすくなります。
- **信頼できる人に話す：**家族、友達、学校の先生、誰でもOK。「聞いてほしいな」と自分が信頼できる周囲の他者に今の気持ちを少しだけシェアしてみましょう。



<10月・11月の開室予定日>

山本(月曜日)	山根(火曜日)	門脇(水曜日)
10月 5、19、26日	10月 6、13、20、27日	10月 7、14、21、28日
11月 9、16、30日	11月 10、17、24日	11月 4、18、25日

※急遽予定を変更することもあります。御了承ください