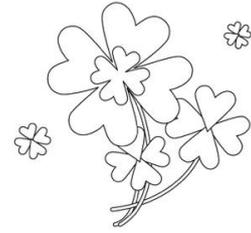


スクールカウンセラー便り

令和7年6月発行



スクールカウンセラー 落合理恵

水野中学校のみなさん、こんにちは。今年度も引き続き担当させていただくことになりました。スクールカウンセラーの落合理恵（おちあい りえ）です。どうぞよろしくお願いいたします。

新学期が始まってもうすぐ2か月がたちます。新しい生活や環境に適応するためには、たくさんの方のエネルギーが必要です。みなさんもいろいろなことに慣れてきたことと思いますが、もしかしたらその一方で、そろそろ疲れが出る頃かもしれません。

今の体調を振り返ってみましょう。

当てはまることはありませんか？

- 朝、起きるのがつらい
- よくイライラする
- ごはんをおいしく食べられない
- いつもだるい
- 楽しいと思うことが減った
- 夜、眠れないことがある

左の項目にチェックがあった人におすすめ

- ゆっくりお風呂に入る
- 睡眠をしっかり取る
- 好きな本を読む、音楽を聴く
- 運動やストレッチで体をほぐす
- 何度か深呼吸をして心を落ち着ける
- 悩みを誰かに相談する

「何か調子がおかしいな」と感じた時には、「頑張り過ぎていたのかも」と立ち止まってみましょう。乗り切るためのポイントは、自分のストレスと上手に付き合う方法を身につけることです。何がストレスになっているかを自覚し、自分にあったストレス解消法を見つけることが大切です。

スクールカウンセラーは、皆さんが悩んでいること、困っていること、誰かと話したいことなど、どんなお話でも聞きます。一緒に考えたり、気持ちを吐き出して整理してもらったり、気分転換をしたりと、皆さんの気持ちが少しでも軽くなるようなお手伝いをします。うまく話せるかわからなくても、その時思っていることを一緒に話していくので、安心して来てください。

<カウンセリングルームの利用方法>

- 申し込み方法：予約制
直接相談室に来るか、担任や養護教諭の加藤先生に申し込んでください。
- 場所：相談室（職員室のとなり）
- 時間：昼放課と授業後に相談できます。



☆こんな時に使ってみてください☆

- 友達やクラスのこと、部活のこと、家のこと、勉強のことなどで悩んでいるとき。
- 夜眠れない、朝起きられないなど、何となく疲れてやる気が出ないようなとき。

<6月・7月・8月・9月の相談日>

6月・・・ 3日(火)、 5日(木)、12日(木)、23日(月)、27日(金)
7月・・・ 14日(月)、18日(金)
8月・・・ 25日(月)
9月・・・ 2日(火)、5日(金)、8日(月)、22日(月)

<保護者の皆様へ>

保護者の皆様、こんにちは。今年度も引き続きスクールカウンセラーとして勤務することになりました落合 理恵(おちあい りえ)と申します。お子様が健やかな学校生活を送れるよう、保護者の皆様や教職員と一緒に考えていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

スクールカウンセラーは保護者の皆様からの御相談も受け付けております。お子様に関して、気になっていることや心配なことなどがありましたら、お気軽に御利用ください。

【スクールカウンセラーって?】

学校でのお子様の様子を見ながら、お子様が安心して、楽しい学校生活を送れるようにサポートしていきます。また、保護者の皆様からの御相談にもお応えしています。

例えば・・・

<お子様の様子について>

- ・最近、子どもの様子(怒りっぽい、すぐ泣く、不安が強い)が気になる。
- ・友達と仲良くできているのか心配。
- ・あまり家で勉強しないけど、勉強についていけるのか心配。
- ・朝になると、おなかが痛い、頭が痛いと言っては学校に行きたがらない。
- ・落ち着きがなくて困っている。
- ・ほかの子たちと、どうも何か違う感じがする。

<保護者の方の気持ちについて>

- ・どうしても強く子どもを叱ってしまう。どうしたらいいのかわからない。
- ・なかなか親の言うことを聞かなくなって、イライラする。
- ・子どもの将来のことを考えると心配になる。
- ・子育てが上手く行っているのか不安になる。

御相談の際には、担任の先生、相談担当の野田先生、養護教諭の加藤先生、教頭の佐藤先生までお申し込みください(相談日の3限から6限に相談できます)。

学校の電話番号 ☎0561-48-4698