

スクールカウンセラーだより

令和7年10月10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



朝夕のひんやりとした空気によりややく秋の気配を感じられる季節になってきました。夏の猛暑から解放され、少しずつ心も身体も落ち着いた毎日を過ごせるといいですね。今月は合唱コンクールも開催され、それぞれのクラスのチームワークや個性を発揮できるチャンスです。クラス全員の協力で紡ぐ、素敵なハーモニーが完成するのを楽しみにしています。

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。

◎2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)

	10月	11月	12月
小島(火)	7日 14日 21日 28日	4日 18日 25日	2日 9日 16日
千早(金)	3日 10日 17日 31日	7日 17日(月) 21日 28日	5日 12日 19日 22日(月)

◎ 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]

*スクールカウンセラー千早のつぶやき(一か月の入院生活を経験して)―番外編―

この夏、日頃元気な私が、思いがけず入院生活を経験する事態になりました。戸惑いや不安ももちろんありましたが、非日常という時間と環境の中で経験して初めて気づいたことも多かったと思い返しています。皆さんとぜひ共有したいなと思い、今月このページをお借りしました。

① 「健全な精神は健全な肉体に宿る！」

当たり前のことですが、身体に不安があるとネガティブ思考になりやすく、今までの自分の考え方や行動に自信がなくなり自己肯定感が低くなってしまいます。睡眠や栄養、生活リズムなど身体の健康への関心を忘れないことは、心の健康への第一歩だと思います。

② 「感謝すること」=感情が動く=自己理解へつながる

入院生活では、主治医の先生はもちろんのこと、看護師さんやお掃除やベッドメイク担当の方々などのきめ細かいサポートには本当に感動します。どんな小さな困りごとにも寄り添って一緒に悩んでくださる姿を目の当たりにして、スクールカウンセラーにとってもそれは一番大切なことだと痛感しました。誰かに「感謝する」経験は自分と向き合うチャンスをくれるのかも知れません。

③ 「支えてくれる人たち」、「待っていてくれる人たち」の存在

入院中の気分転換は、家族や友だちからのLINEでした。短い会話でも「頑張って！」というフレーズに励まされ治療に専念できました。人と人との安心できる関係は、オキシトシンという幸福を感じるホルモンの働きを高めると言われています。皆さんも出会えた人・関わっている人との絆を大切に過ごしましょう。