

スクールカウンセラーだより

令和8年1月14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



新年明けましておめでとうございます。お正月はゆっくり過ごせましたか。新しい気持ちで一年のスタートを迎えた人も多いかと思います。一月は寒さが最も厳しい時期でもあり日照時間も少ないので身体と心のバランスが崩れやすくなります。無理をせず、少しずつ日常モードに慣れていきましょう。

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。

◎R8・1月～R8・3月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。

	1月	2月	3月
小島（火）	13日 20日 27日	3日 10日 17日	3日 10日 17日
千早（金）	9日 16日 23日 30日	6日 9日（月） 13日 20日	6日 13日 16日（月） 23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〕

1月のメンタルヘルス～やる気スイッチをONにするには！～

①身体の調子を整えることが一番大切！

同じ時間に寝て、同じ時間に起きることが自律神経を整えるコツです。休みの日は朝寝坊をしたいところですが、2時間以上時間をずらさないことが大事です。朝、目が覚めたらゆっくりと深呼吸をする、寝る前に軽くストレッチをするなど小さな習慣でも体調には大きな効果があります。

②寒さの時期だからこそ栄養をしっかりと摂りましょう

「寒さ」はストレスでもあり同時にエネルギーの消費にもつながります。激しい運動でたくさん汗を流すこと以外に冬は身体を暖めるための食事や運動が効果的です。ビタミンやたんぱく質など栄養バランスを考えた食事を摂ることや軽い運動で身体を動かす習慣は心の安定につながります。

③今年やりたいこと、チャレンジしてみたいことを10個書いてみる。

「友だちと～へ遊びに行きたい」「好きな映画を観に行こう」など「ワクワクする行動」を文字に書き出してみましょう。実現できなくても大丈夫！楽しいイメージが浮かぶことが肝心です。

④この季節に気持ちがふさぎ込むことが続く場合、「冬季うつ」と言われる一時的なメンタル不調になることもあるので、気分の落ち込みがつらい・イライラして集中できないなどいつもと違う感じが気になったら。家族や友だちに話を聴いてもらいましょう。聞いてもらうだけでも少しすっきりします。＊症状が気になるときは、どうぞ気軽にスクールカウンセラーにお話しに来てください。