



令和8年7月9日発行

調布市立調布中学校

スクールカウンセラー 石渡美紀 鈴木陽子

カウンセリングルームだより

梅雨^{つゆ}が明けると、今年^{ことし}も本格的^{ほんかくてき}に暑い季節^{あつ きせつ}がやってきます。猛暑^{もうしょ}が続くと、涼しい部屋^{つづ すず}でスマホを見なが
らゴロゴロしたくありませんか。やる気^きが出ない原因^{で げんいん}は夏バテ^{なつ}だけではなく、日常生活^{にちじょうせいかつ}で溢れるほどの情報^{あふ}
を浴びること^あで「心のメモリ^{こころ}」がいっぱいになることが挙げられます。

ポジティブな情報^{じょうほう}をインプット^{にゅうりよく}（入力^{ぶん}）する分にはよいですが、世^よの中の嫌^{なか いや}なニュースや友人^{ゆうじん}に言われた
気^きになる一言^{ひとこと}など、様々な刺激^{さまざま しげき}がネガティブな情報^{じょうほう}としてインプットされると、心のメモリ^{こころ}はすぐにいっぱい
なってしまいます。ネガティブな情報^{じょうほう}でいっぱいになってしまったら、どう対処したらよいのでしょうか。

シャットアウトする

情報^{じょうほう}のインプットは感覚系^{かんかくけい}の回路^{かいろう}なので、見聞き^{み き}しただけで入ってきます。気^きになったものを見る^み、人の
悪口^{わるくち}を耳^{みみ}にする、悪臭^{あくしゅう}を嗅ぐ^か、人ごみ^{ひと}で身体^{からだ}が接触^{せつしよく}する、炎天下^{えんてんか}で直射日光^{ちやくしやにっこう}を浴びるなど、インプットする
情報^{じょうほう}は感覚的^{かんかくてき}に瞬時^{しゆんじ}に入ってきます。ですから、ネガティブな情報^{じょうほう}を入れないためには、見^みない、聞^きかない、
嗅^かがない、触^{さわ}らないのが一番^{いちばん}です。心^{こころ}を休めたいときは、物理空間^{ぶつりくうかん}においてなるべく距離^{きょり}を取って情報^{じょうほう}
遮断^{しゃだん}してみます。

しかし、スマホが不可欠^{ふか けつ}になった現代^{げんだい}では、情報空間^{じょうほうくうかん}においても次^{つぎ}から次^{つぎ}へと様々な情報^{さまざま}が着信音^{ちゃくしんおん}やバ
イブ音^{おん}とともに、SNSやネットを通じて入ってきます。ストレスが溜まっているときにネットゲームや動画鑑賞^{どうがかんしょう}で
発散^{はっさん}させようとする人もいますが、その高揚感^{こうようかん}で気分^{きぶん}を紛らわせることはできても、インプットが続けば心^{こころ}は
休まりません。気疲れ^{きづか}したときは、スマホ断ち^だして（デジタルデトックス）、情報^{じょうほう}を入れない時間^{じかん}と空間^{くうかん}を作る
ことも有効^{ゆうこう}です。

アウトプットする

昔^{むかし}は夜^{よる}になれば辺り^{あた}は暗^{くら}くなり、脳^{のう}を覚醒^{かくせい}させる刺激音^{しげきおん}は少なく、自律神経^{じりつしんけい}（緊張^{きんちよう}とリラックス）の切り替
えができ、心^{こころ}を休めることができました。しかし、電化製品^{でんかせいひん}に囲まれた現代^{げんだい}では、電灯^{でんとう}の明かりだけではな
く、TV やスマホからも様々な情報^{さまざま}がインプットされるので、日ごろからアウトプット^{しゅつりよく}（出力^{しゅうかん}）する習慣^{しゅうかん}が求め
られます。

アウトプットは運動系^{うんどうけい}の回路^{かいろう}が使われます。気分転換^{きぶんてんかん}に散歩^{さんぽ}やスポーツをする人は手足^{ひと てあし}を動かしています
し、カラオケやおしゃべり^{はっさん}で発散^{はっさん}している人は口^{くち}を動かしています。気持ち^{きもち}を整理^{せいり}するために日記^{にっき}を書くとき

は手を動かしています。つまり、情報をアウトプットするには、身体を動かすことがポイントになるのです。

悩んでいると立ち止まって、頭の中でやりくりしがちですが、それではアウトプットできません。シャットアウトして心を休ませ、心のメモリがある程度回復してきたら、アウトプットする習慣を身に着けることでポジティブな循環ができてきます。

行動を活性化

誰かに相談するのはもちろんですが、身体を動かすのが苦手な人でも、指を使ってギターを弾く、絵を描くのを楽しむことでもいいです。とにかく身体が心地よいと感じられるように、のびのびと自由に動かしてみてください。

動き続けていれば立ち止まって悩むことが少なくなり、目的に向かって集中していれば、ネガティブな情報をキャッチしにくくなり、ポジティブな情報が入りやすくなります。夏バテで動きが鈍くなったときほど、アウトプットを意識して、ポジティブな対処行動ができれば、さわやかな汗とともに心は軽くなるでしょう。

カウンセリングルーム（相談室）7月・9月の開室日

8月はスクールカウンセラーの勤務がありませんのでご注意ください

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



石渡がきます（火）



鈴木がきます（木）

保護者の皆様もご利用ください

お子さんのこと、学校のことなど、気になることがございましたら、お気軽にお声がけください。保護者の皆様が来校される場合には、相談時間の重複を避けるため、事前に電話連絡をいただくと確実です。電話での相談もお受けできます。

【日時】火曜日 8:45～16:30（石渡） 木曜日 9:00～16:45（鈴木）

【相談室直通電話】042-482-0400

直通電話には留守番電話機能がありません。

電話が繋がらない場合は学校代表電話：042-482-0275 までお電話ください。