

相談室便り

9月号



令和8年9月
調布市神代中学校
校長 泉田 巧人
スクールカウンセラー
山本 山根 門脇

生徒の皆さん

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。まだ暑い日が続いていますが、皆さんはどんな気持ちで9月を迎えていますか？「久しぶりに友達と会えてうれしい!」と思う人もいれば、「まだ学校モードに慣れないな〜」「なんとなく疲れてる〜」という人もいるかもしれません。長い休みの後で、心と体が学校生活に慣れるまで少し時間がかかることもあります。そんな時には、焦らずに自分のペースを取り戻していきましょう!お話したいことがある時、少し疲れた時、気になることがある時には、相談室にも気軽に足を運んでください!

🎧 心理コラム【緊張した時にできる3ステップセルフケア】🐱🎧

緊張した時に、心臓がドキドキしたり、呼吸が浅くなったり、頭が真っ白になったりしたことはありませんか?これは、危険から自分を守ろうとして、身体が自動的に反応している状態です。この反応が出た時には、「落ち着かなきゃ」と頑張るより、まずは身体に「今は大丈夫、危険ではない」ことを教えてあげるのも一つの方法です。

- ① 足の裏が床についている感覚を確かめる
- ② 教室をゆっくり見渡して、「青いもの」を三つ、「丸いもの」三つなど、決めたものを三つ探す
- ③ 息をゆっくり「ふーっ」と吐く

☆補足

- ・緊張すること自体は悪いことではありません。また、適度な緊張感はパフォーマンスを上げてくれます。
- ・緊張や不安が大きくて困っている時には相談室にも来てください!

9月10月の開室予定日

月曜日・金曜日 (SC 山本)

9月 7日、11日(金)、14日、28日
10月 5日、19日、26日

火曜日 (SC 山根)

9月 1日、8日、15日、29日
10月 5日、13日、20日、27日

水曜日 (SC 門脇)

9月 2日、9日、16日、30日
10月 7日、14日、21日、28日



【相談方法】

生徒の皆さんは、開室予定日の昼休み・放課後に直接来室し、予約、相談ができます。また、担任の先生、保健室の先生を通じて相談の予約をすることも可能です。相談室は2階の事務室の並びにあります。

保護者の皆様へ

相談室では、お子様に関わる御相談をお受けしています。お子様の学校での様子を見させていただきながら御相談に応じることも可能です。

次の電話番号までお気軽に御連絡ください。

相談室直通電話 042-482-0184 (9時~17時)

神代中学校 042-482-0171

*担任・養護教諭を通じて申し込むことも可能です。