

相談室便り

9月号



令和7年9月
調布市神代中学校
校長 生野まゆみ
スクールカウンセラー
山本・齋藤・門脇・足立

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。規則正しい生活・友だちとの付き合い・勉強についていけるか？不安を感じて学校に行きたくない気持ちになることも少なくありません。こうした悩みは、誰にでもあるものです。話すことで気持ちが整理され、前向きになれることもあります。相談室では、そんな気持ちを受け止める場所として、いつでもみなさんを待っています。保護者の皆さまも、お子さんが「なんとなく元気がない」「学校の話をしなくなった」など、些細な変化が見られたら、遠慮せず相談室に連絡してみてください。早めの対応が安心につながります。

不安とは？

不安は、「まだ起きていないこと」に対する心の反応です。

例えば

- ◇ うまくいくか分からないことへの心配
- ◇ 失敗するかもしれないという予感
- ◇ 周囲の目や評価への緊張感

不安は、危険を察知して身を守るための自然な感情でもあります。だからこそ、完全に消す必要はないんです。

不安は成長のサイン

実は、不安を感じるとき『何かに挑戦しようとしているとき』なんです。

それは、今の自分を超えようとしている証。だからこそ、怖くなる。

でもその不安の先には、きっと新しい自分が待っています。

不安との付き合い方♥

不安を「敵」としてではなく、「案内人」として受け止めると、少し楽になります。

1. 言葉にしてみる

「なんとなくモヤモヤする」ではなく、「〇〇が心配」と言葉にすると、整理されていきます。

2. 小さな行動を起こす

不安は「何もできない」と感じると強くなります。ほんの少しでも行動すると、「自分で動ける」という感覚が戻ってきます。

3. 信頼できる人に話す

話すことで、気持ちが軽くなることがあります。

◎相談室やカウンセラーは、そのために存在しています。

生徒：開室日の昼休み・放課後に直接来室する。

担任の先生、保健室の先生を通じて予約をとる。

保護者の皆さま：お子様にかかわるご相談を、お受けしております。下記電話番号にお気軽にご連絡ください。

相談室直通：042-482-0184(9時~17時)

神代中学校：042-482-0171

9.10月の開室予定日

月曜日(山本) 9/1. 8. 18. 22. 29 10/6. 20. 27

火曜日(齋藤) 9/2. 9. 16. 30 10/7. 14. 21. 28

水曜日(門脇) 9/3. 10. 17. 24 10/8. 15. 29

金曜日(足立) 9/5. 12. 19 10/3. 17. 24. 31

「神代中 学校に行きたくない子の親の集い」

日時 9月30日(火)16:00~17:00

場所 教育相談室(2階、事務室並び)

☆予約不要です。お気軽にご参加ください。お待ちしております。

担当 保護者代表/SC 齋藤担当