

相談室便り



令和 8 年 7 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

★1 学期もあと少し。心と体の疲れが出やすい時期です

7 月は、気温の上昇も伴い、1 学期の疲れが出やすくなります。「なんとなく気分が落ちる」「イライラしやすい」「朝起きづらい」などの変化は、誰にでも起こりうる自然な反応です。無理に頑張らず、少し立ち止まって自分のペースを取り戻すことを大切にしましょう！

🌻 特集：夏休みの過ごし方

夏休みが始まります。楽しみが多い一方で、生活リズムの変化や人との関わりが減ることで、気持ちが揺れやすくなる時期でもあります。安心して過ごすためのヒントを紹介します。

① 生活リズムを整えておく

休みになると夜更かしや朝寝坊が増えがちですが、リズムが乱れると気持ちも不安定になりやすくなります。

- 起きる時間を大きくずらさない
- 食事の時間を一定にする

② 「やること」は小さく分けて進める

宿題、部活動、家の手伝いなど、夏休みは意外とやることが多いもの。一気にやろうとせず、

- 1 日 10 分だけ
- 1 ページだけ
- まずは準備だけ

③ 安心できる時間や場所をつくる

好きな音楽を聴く、静かに過ごせる場所をつくる、信頼できる人と話すなど、「安心できる時間」を意識的にもつことが、夏休みを穏やかに過ごす鍵になります。

④ 人とのつながりを大切にする

学校での関わりが減ることで、孤立感を感じることもあります。友達や家族と話す時間をつくったり、部活動や地域の活動に参加したりすることで、気持ちが安定しやすくなります。

⑤ 困ったときは、一人で抱え込まない

気持ちがしんどくなったときは、家族・友達・教員・相談できる人、誰かに話してみてください。話すことで、心が軽くなることがあります。

相談室からのお知らせ

相談室では、友達関係、勉強の不安、家での気持ちなど、どんな相談でも受け付けています。「話すほどでもないかな…」と思うことでも、気軽に話しに来てください。

生徒の皆さんへ

- ・ 昼休み・放課後に直接来室できます
- ・ 担任や保健室の養護教諭を通して予約もできます

保護者の皆さまへ お子様の学校での様子や御家庭での気がかりなことについて、お気軽に御相談ください。必要に応じて学校と連携しながら対応いたします。

☎ 相談室直通：042-482-0184 (9:00～17:00)
神代中学校：042-482-0171

📅 7 月の開室予定

月	山本	7/6	7/13	
火	山根	7/7	7/14	
水	門脇	7/1	7/8	7/15

💖 最後に

夏休み明け「ちょっとしんどいな」と感じたら、一人で抱え込まず、相談室を思い出してください。皆さんが安心して学校生活を送れるよう、スクールカウンセラーは、一緒に考えていきます。