

相談室だよ!



令和8年9月1日
第6号
倉敷市立倉敷第一中学校
文責 生徒支援コーディネーター

夏休みはいかがだったでしょうか。有意義な夏休みになったでしょうか。

今年も、猛暑、猛暑で、部活動や外出をしたり、それぞれの活動をしたりするのも本当に大変だったと思います。そういう中で、夏休み中に登校して活動した人はすごいなあと思います。長い休みが終わってしまうことは残念ですが、ここで気持ちを切り替えて、次の目標を立て、その達成を目指して頑張っていけばいいなあと思います。ただ、暑さはまだ続くでしょうし、学校モードに身体が慣れるまでの間はどっと疲れてしまうのではないかと思います。くれぐれも無理はしないようにして、水分補給をしつつ、しんどい時はひと休みしてくださいね。2学期も一緒に乗り切っていきましょう!

夏休み明けは、学校に行くのがしんどかったり、夏休みの間に困ったことが起こったりすることがあるかもしれません。そんな時は一人で悩まずに、ぜひ先生に相談してくださいね。スクールカウンセラーの先生も毎週木曜日午後には来てくださいますので、日頃はなかなか話せないようなことも聞いてもらってください。皆さんの心が少しでも軽くなることを願っています。

生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様も、お子様のことで心配なこと、気にかかることなどがございましたら、どうぞお気軽にカウンセリングにお越しください。
お待ちしております。



なにくそくん

スクールカウンセラーの相談日時

9月 / 3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)
10月 / 1日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)

相談時間は、13:10 ~ 16:45 の予定です。



(事情により変更になる場合があります。)

相談場所 倉敷第一中学校のカウンセリングルーム(管理棟2階職員室前)です。
申込み方法 担任の先生を通じて、または倉敷第一中学校にお電話でお申し込みください。
電話 086-465-2178
担当は、生徒支援コーディネーターです。

スクールカウンセラーのコーナー

みなさん、こんにちは！スクールカウンセラーです。

長かった夏休みが終わってしまいましたね。「よし、やるぞ！」と元気に過ごしている人がいる一方で、「なんだか体が重い」「学校に行くと思うと胃が痛い」「友達とどう接していいかわからない」と、心がモヤモヤしている人もいるのではないのでしょうか。

まず伝えておきたいのは、「学校に行きたくない」「気が重い」と思うのは、**決してあなたがダメだからでも、怠けているからでもない**ということです。

🌀 「夏休み明けのモヤモヤ」は当たり前前の反応

長い休みの間、あなたの心と体は「休日モード」でリラックスしていました。そこから急に「学校モード」に切り替えようとすると、誰だってエネルギーを使います。車で言えば、急ブレーキや急発進をするようなものです。

不安や億劫さを感じるのは、心が「**今、一生懸命変化に適応しようとしているサイン**」です。

自分のネガティブな感情を責めずに、「休み明けだし、緊張するよね」と認めてあげてくださいね。

🍌 新学期を「ちょっとラク」に乗り切る 3つのコツ

最初から 100 点満点でスタートしようとする、すぐに息切れしてしまいます。まずは「30 点」くらいの気持ちで、ゆるやかに慣らしていきましょう。

① 「行くこと」だけに集中する

「授業を集中して聞かなきゃ」「友達と笑顔で話さなきゃ」と目標を高くしすぎないこと。「とりあえず登校して、座っていられたら今日の自分は 100 点！」くらいの気持ちで OK です。



② 毎朝の「小さな楽しみ」を用意する

「帰ってきたら好きなアイスを食べる」「好きな音楽を聴きながら準備する」など、登校のハードルを少し下げてくれる「小さなごほうび」を準備しておきましょう。



③ つらい気持ちを言葉(文字)にしてみる

頭の中で悩みがぐるぐる回っているときは、ノートやスマホのメモに「何が嫌なのか」「何が不安なのか」を書き出してみてください。書き出すだけで、心に少しすきまができます。



👉 つらいときは、無理せず「SOS」を出していい

どうしても心が苦しいとき、体が言うことをきかないときは、一人で抱え込む必要はありません。話すことで、心の荷物が軽くなることもあります。こんなときは相談してください。

- 朝になるとお腹や頭が痛くなる
- 夜、不安で眠れない
- 誰にも言えない悩みがある

家族や担任の先生、部活の顧問など、話しやすい大人に「実は今、ちょっとつらくて」と声をかけてみてください。うまく言葉にできなければ、手紙やメモを見せるだけでも大丈夫です。

📍 最後に：相談室を気軽に利用してくださいね

スクールカウンセラーは、あなたが無理に学校に馴染めるように説得する場所ではありません。「今、どんな気持ちでいるのか」を一緒に整理し、あなたが少しでもラクになれる方法を一緒に考える場所です。新学期、あなたのペースで少しずつ歩いていきましょうね。

※裏面は、「**倉敷市内のフリースクール説明会**」「**メンタルホットライン**」を掲載しています。

問い合わせは生徒支援コーディネーターまで

一人で悩まないで

※イラスト募集

- オリジナル(他人の作品でないもの)で、「相談室だより」に掲載してもいいもの。
- 次回のテーマは、「秋の季節を表すもの」又は「体育会関係」「元気になるようなもの」です。
- 担任の先生か、生徒支援コーディネーターまで、描いた紙を持ってきてくださいね。