

相談室だよい



挿絵：3年K. Eさん

令和8年10月1日
第7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

2学期が始まってから1か月が経（た）ちました。今年は異常な高温の状態で、日々の生活が大変だったと思います。やっと朝晩の空気が変わってきましたが、日中はまだ暑くなりそうです。依然として熱中症に注意です。



心身の不調に気を付けてください。

挿絵3年 T.Mさん

夏休み明けで、学習や部活動・人間関係等で疲れがたまっている人もいないかと思います。一人で悩まず、気になることがあれば、身近な人に、また、信頼できる人に早めに相談をしていきましょう。16日（金）からは、第2回目の教育相談が始まります。今回の教育相談は、希望相談です。相談したい先生との相談ができます。希望相談のない場合は、担任の先生との相談になります。内にためないでしっかり相談してくださいね。

さて、今年の体育大会は、9日（金）に開催されます。3年生にとっては最後の体育大会ですね。1年生にとっては、初めての体育大会。2年生にとっては、先輩から引き継いでいく体育大会。皆さんにとってすばらしい体育大会になるといいですね。

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。

スクールカウンセラーの相談日時

10月 / 1日（木）、15日（木）、22日（木）、29日（木）
11月 / 5日（木）、12日（木）、19日（木）、26日（木）

相談時間は、13:10～16:45の予定です。



挿絵：2年5組

（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。

10月に入り、いろんな行事や部活動の大会、テスト・課題、3年生は進路に向けた準備・・・など、「けっこうプレッシャーがかかるな…」と感じる場面が増えてくる時期かもしれません。

「失敗したらどうしよう」「勉強が間に合わないかも」と不安になると、胸がドキドキしたり、集中できなくなったりしますよね。でも実は、**不安を感じることも自体は決して「悪いこと」でも「弱さ」でもありません。**

今回は、知っているようで知らない「不安の正体」と、それを味方につける考え方をお話しします。

「不安」は、あなたが自分の心を守ろうとしている証拠

そもそも、なぜ人間は不安を感じるのでしょうか？例えば、何も準備していないテストの前や、自分にとってどうでもいいことに対しては、あまり不安を感じませんよね。「大切なテストで点を取りたい」「大事な試合で頑張りたい」という「こうなりたい！」という強い思いがあるからこそ、不安が生まれるのです。つまり、不安を感じているということは、**あなたが「目の前のことに本気で向き合おうとしている証拠」**です。

また、不安は危険から身を守るための「心の警報装置」でもあります。つまり、「このままだと危ないぞ！準備しよう！」と心が教えてくれている正常な防衛反応なのです。

不安は敵じゃない！「味方」にする方法

不安を「なくそう、消そう」とすればするほど、かえって不安は大きくなってしまいます。大切なのは、「不安と一緒に走る」ことです。

① **不安を「見える化」してみる**：頭の中で悩みが膨らんでいるときは、ノートに「何が不安なのか」を書き出してみましょう。「数学の計算問題が心配」「面接で緊張しそう」など具体的な言葉にすると、頭の中が整理され、「じゃあ計算問題を10問解いてみよう」と次の行動が見えてきます。

② **「できていること」に目を向ける**：不安なときは、「できていないこと」ばかりに目が向きがちです。「今日は20分勉強できた」「昨日より英単語を5個多く覚えた」など、小さなできたこと（＝事実）を認めてあげましょう。

今月のプチワーク：自分の「不安度」をチェックしてみよう！



最近の自分を振り返って、あてはまるものにチェックをつけてみましょう。

- ☐ テストや発表の前、ドキドキして手に汗をかく。
- ☐ 「失敗したらどうしよう」と先のことを考えてしまう。
- ☐ 緊張すると、お腹が痛くなったり、肩がこったりする。



 **チェックがついた人へ：**どれも心が正常に働いている証拠です！

「あ、自分は今プレッシャーを感じているんだな」と気づくだけでも、心は少し落ち着きますよ。

最後に：プレッシャーを感じたら相談室へ

次回（11月号）は、テスト本番や面接などで使える「緊張をほぐして実力を出すための具体策」をお伝えします！

「不安が大きすぎて夜眠れない」「誰かに話を聞いてほしい」というときは、一人で抱え込まずにいつでも相談室に来てくださいね。

※裏面は、「簡易版ストレスチェック」です。自分のストレス度をチェックしてみてはどうでしょうか。11個以上「はい」があったら、先生やおうちの人に相談しましょう。問い合わせは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」や「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。



なにくそくん