

カウンセリングだより

令和7年8月26日
第6号
夏休み明け号
倉敷市立玉島東中学校
文責 生徒支援コーディネーター名越

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、活動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きましょう。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と思います。くれぐれも無理はしないように、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、ぜひ先生に相談に来てくださいね。スクールカウンセラーの先生も毎週金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。

「次のことを考えすぎると不安定になる」

◎いまやるべきことを一つずつ

やるべきことがたくさんあると、つい「あれもこれも」と焦って考えてしまいがち。焦りは自律神経の乱れを引き起こし、体や心のダメージとして積み重なってしまいます。そうした事態を避けるには、やるべき作業の見直しが必要。「いま」最優先すべきことに集中し、一つずつ片付けていくのです。そして、一つのことを確実に処理するまでは次のことを考えないようにすることが、パニックにならず落ち着いて物事に対処するためのポイントです。

具体的にはまず、今日自分で「やろう！」決めたことを手帳やメモに書き出すことから始めましょう。やるべきことが複数ある場合はそれらを思いつくままリストアップし、それぞれに優先順位をつけていきます。これによって今やるべきことが明確になり、順位を決めることで頭の中が整理され、作業が効率よく進められるのです。リストアップする項目は小さなことでも構いません。重要なのは決めた順番のとおり集中して作業を行い、一つずつ確実に処理していくこと。リストをやり遂げるにしたがって自信と達成感が芽生え、自律神経の安定にもつながっていくのです。

ちなみに、脳が活性化する時間帯は朝。発想力や企画力が必要な作業は、この時間帯に優先して行うのがおすすめです。交感神経の働きが低下し始める午後は、深く考えなくても進められる機械的な作業に向いています。

図解 眠れなくなるほど面白い「自律神経の話」順天堂大学医学部教授 小林弘幸 日本文芸社

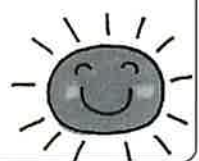
長谷川先生（スクールカウンセラー）の相談日時

8月29日（金）

9月 5日（金） 12日（金） 26日（金）

相談時間は、14:00 ～ 17:45 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 玉島東中学校のカウンセリングルーム（南館1階）です。

申込み方法 担任の先生を通じて、または玉島東中学校にお電話でお申し込みください。

電話 086-522-5157 担当は、生徒支援コーディネーターの名越俊明です。

長谷川先生（スクールカウンセラー）のコーナー

2学期が始まりました。すぐには生活リズムが戻らず、朝がつらいかもしれませんね。まだ宿題が終わっていないくて、あせっている人もいるかと思います。今回はそういったしんどさの中で“気分が落ち込んでいる人” また “そういった人が友人にいます” 人に向けてお伝えしたいと思います。

皆さんは気分が落ち込んだ時、誰かに相談しますか？NHKが行った2022年の調査によれば、中高校生男女の相談相手1位は“友人40%”2位が“母親32%”、そして3位は“相談する相手はいない8%”でした。この“相談する相手はいない8%”は不登校や自傷行為のリスクの高い人たちであると考えられます。

以前私は面談の中で＜友達にしんどい話を聞いてもらったりしないの？＞と聞いたことがあります。ある人は「友達に迷惑をかけたくない」と答え、またある人は「（話した内容を）他の人にバラされるのが怖い」と答えていました。過去に友人に相談をして、良いことにならなかった経験があるため、“友人にも話さない方がいい”という信念を持つようになったことは容易に想像できます。したがってその信念を変えていくことはなかなか大変な作業かと思えます。

今“気分が落ち込んでいる人”には、＜全部を話さなくていい。ちょっとした愚痴をこぼしてみよう＞と伝えたいです。相談相手も“わかってくれる人は全体の3割ぐらい”とよく言われますので、3人の大人に話せば誰か1人はヒットするわけです。私のお勧めは“親族（おじさんおばさん・年上のいとこ）”そして“お医者さん（精神科や小児科）”です。“おじさんおばさん”は皆さんを小さいころから見ていてよく知っており、また厳しい言い方をしません（一般的に）。いとは“自分と同じような体験をして、それを乗り越えた”人がいたらベストですね。より具体的で役に立つアドバイスが得られるように思えます。

お医者さんは、頭痛腹痛、不眠、食欲不振など、体調面の不調が見られるときです。診察時に「～のような気分になっている」と詳しく説明してください。親、先生、親族とは違う視点からアドバイスもらえると思います。親族や医者に相談するメリットの一つには“秘密が守られる”ということもあります。“誰にも知られたくない”と考えている人はぜひ試してみてください。

次に“気分が落ち込んでいる友人がいる”人に対してですが、どうか見て見ぬふりをせずその人に声をかけていただきたいです。「話を聞きたい」というサインを送るだけでも、大きな助けになります。そして話してくれたら「良かった。話してくれてありがとう」と伝えましょう。話してくれたということは“あなたを信頼しています”という証なのですから。

友人が、自分の力だけでは回復できそうにない深刻な悩みを抱えているのであれば、「養護の先生やスクールカウンセラーに伝えていい？」と聞き、同意を得た上で、我々につないでいただけたらと思います。

みんなで“気分が落ち込んでいる人”の支えになれるといいですね。

※今回の裏面は、お休みします。次回はストレスチェック・ストレス解消法の予定です。

一人で悩まないで！