＊＊＊　相談室だより　＊＊＊



令和８年１０月
新宿区立牛込第一中学校
スクールカウンセラー　牧野　あすか（火・金）
小槌　陽一　　（木）

２学期が始まり、１か月半が過ぎようとしています。２学期は、様々な行事があり、充実した日々となる一方で、疲労が堪りやすいときです。心も体も、頑張るときと休むときのバランスを取って疲労を溜めこまないようにしてほしいと思っています。心配な事があるとき、ちょっとゆっくりしたいときなどは、気軽に相談室を利用してください。

≪心の弦の張り具合≫

みなさんはギターという楽器を知っていますか。ギターを練習するときには、弦（げん）の張り具合をいろいろ調整します。練習を続けると、弦（げん）は張りすぎても、ゆるめすぎてもよくないということに気付きます。

みなさんの心はいかがでしょうか。

いつもピーンと張って、今にも切れてしまいそうだということはありませんか？

友達との付き合いや、勉強、悩み事などで、心がいっぱいいっぱいになっていないでしょうか？反対に、ゆるみっぱなしで、何もかもどうでもよくなっていたりしませんか？

張りすぎず、ゆるめすぎず、ちょうどよい感じを常に保っているのは難しいですが、張りっぱなしや、ゆるみっぱなしにしないということが大事なのではないか？と思います。

月曜日から金曜日までは張って、土曜日や日曜日はゆるめるなど、上手に調節できるとよいですね。自分一人で調節することが難しかったら、先生や、カウンセラーに相談してみるのもよいかもしれませんよ。

≪目標の立て方≫

みなさんは日々どんなことをして過ごそうと考えていますか？やりたいこと、やらなくてはいけないことなど、それぞれ予定や計画があると思います。

今回は、目標や計画を立てる時の、ちょっとしたコツを紹介します。

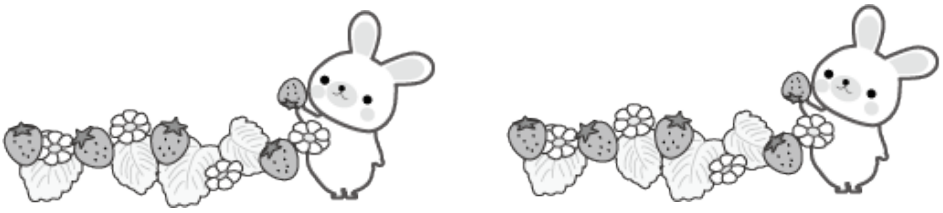
① 無理せずにできそうな目標を設定する

高くて大きな目標をもつことはすばらしいことです。しかし、はじめから高すぎる目標を目指してしまうと、それができなかった時にやる気がなくなってしまいます。

高い目標に近付くために、まずはできそうな小さな目標を立てましょう♪目標が達成された時には、自信が付きます。すると、次の少し高めの目標に向かいやすくなります。

②具体的にやることを決める

いつまでに、何をするのかをはっきりさせます。「～しない」という目標より、「～する」といった目標の立て方をしましょう。例えば、「朝寝坊しない」という目標より、「朝は８時に起きる」とした方が、より実行しやすくなります。



●○●　保護者の皆様へ　●○●

相談室では、お子様本人だけでなく、保護者の皆様のご相談も承っております。遠慮なさらず先生方や私達スクールカウンセラーにお声掛けください。

≪お子様のＳＯＳに気づく≫

ストレスや心の健康状態が優れない時に、保護者だからこそ気付きやすいサインがあります。それは「なんだかこれまでと様子が異なる」「以前はこんなことはなかったのに・・・」など日頃のコミュニケーションからわかるものです。

つまり**「いつもと違う様子や変化に着目する」**ということです。いくつか具体例をあげてみましょう。

学習への意欲が乏しくなる、ゲームや習い事など、好きなことでもやりたがらない、ささいなことで物を壊したり、人に攻撃的になったりするなどの**行動の変化**。

食欲がなくなる・あるいは過食になる、ふとんに入るがなかなか眠れない・眠っても途中で目覚めてしまい再び眠るのに時間がかかる・朝かなり早く目覚めてしまい、その後眠れないなどの**身体上の変化。**

ぼんやりしていることが多くなった、喜怒哀楽が激しい・あるいは無表情の時が多くなった、学校や友達のことを話したがらないなどの**表情・会話の変化。**

このような変化にお気付きになり、気になるときは、心配していることを伝えて、お子様の話をじっくり聞くようにしましょう。

≪相談の予約方法≫

担任又は副校長・養護教諭に伝えていただくか、相談室直通電話にご連絡ください。

折り返し、スクールカウンセラーから日程調整の連絡をいたします。

⇒相談室直通電話　☎03-3266-1615

＊相談室直通電話は留守番設定になっていますので、お子様の氏名及びクラス名、連絡先を録音してください。折り返しカウンセラーの勤務日にご連絡いたします。

≪相談室の開設日≫　　※曜日と時間は変更するときがあります。

受付時間　牧野（火・金　１０時～１６時）　小槌（木　９時～１６時３０分）