

教育相談通信 9月号

HEART to HEAR



発行：渋川青翠高校 生徒指導部教育相談係

発行日：令和8年9月1日（文責：多胡有佳子）

● みなさんこんにちは。2学期が始まりました。夏休みが明け、学校に活気が戻ってきました。一方で、長い休みの後、学校モードに体を慣らすのは、大人でもエネルギーがいるものです。「なんだか体が重い」「やる気が出ない」と感じるのは、心が一生懸命がんばって適応しようとしている証拠。決してあなたの怠け心ではありません。今月は、心と体を少しずつ整えるヒントをお届けします。

● 【生徒のみなさんへ】がんばりすぎない、心の整え方、久しぶりの学校、友達関係、授業、部活動…。2学期が始まって、緊張や疲れがたまっていますか？心が疲れたときは、次の「3つのセルフケア」を試してみてください。1つ目は、「3割引き」で過ごす：最初から完璧を目指さず、まずは「学校に来られただけで100点満点」と考えましょう。2つ目は、15分だけ早く寝る：睡眠不足は不安を大きくします。スマホを少し早めに置いて、脳を休ませてあげてください。3つ目は、モヤモヤを書き出す：誰にも言えない不安やイライラは、紙に書き殴ってビリビリに破り捨てると、意外とスッキリします。

💡 相談室からの一言。「こんな些細なことで……」と思う必要はありません。「なんとなくモヤモヤする」「誰かと話したい」だけでも大歓迎です。相談内容は担任の先生や友達に知られることはありません（秘密厳守）。また、スクールカウンセラーの先生だけでなく、担任の先生をはじめ、教育相談係（小林、新井、茂木、高橋裕、多胡）もお話を聞くことができます。

● 【保護者の皆さまへ】子どもの「サイン」に寄り添う9月は、高校生たちの心が最も揺れ動き、疲れが出やすい時期です。大人が思っている以上に、子どもたちはプレッシャーや不安と戦っています。体や行動の「サイン」に注目を「朝、起きられない」「お腹が痛いと言う」「イライラして部屋に閉じこもる」などは、言葉にできないストレスのサインかもしれません。まずは「お疲れ様」のひとことを。「学校はどうかの？」と問い詰めるのではなく、「毎日がんばって行っているね」「お疲れ様」と、家がホッとできる安心な場所になるような言葉がけが効果的です。

💡 保護者の方の相談も承ります「子どもとの接し方に悩んでいる」「最近様子がおかしい」など、保護者の方だけで抱え込まず、ぜひスクールカウンセラーをご活用ください。

スクールカウンセラー来校日(9月・10月)

9月1日(火) 9月8日(火) 9月15日(火) 9月29日(火)

10月13日(火) 10月20日(火) 10月27日(火)

カウンセリングは予約制です。担任や養護教諭、教育相談係まで申し出てください。

(渋川青翠高等学校 TEL 0279-24-2320)

