

# 潮見台中学校 スクールカウンセラーだより

第24号

令和8年5月28日発行

## 今年度もよろしくお願いします

潮見台中学校の皆さん、こんにちは。そして、1年生の皆さん、はじめまして。スクールカウンセラーの平埜理恵(ひらの りえ)です。皆さん、入学・進級から1ヶ月が過ぎましたが、新しい学校生活にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか？

今年度も、潮見台中学校に来ることができて、とてもうれしく思っています。月1~2回の訪問です。訪問日は、学校だよりのほか、職員室前の掲示板にも表示されていますので、見てくださいね。また、時折、休み時間や授業中など、皆さんの教室にも顔を出します。それでは、どうぞよろしくお願いします。

## 新学期疲れにご注意を

2年生は宿泊研修、3年生は修学旅行を通して、良い思い出がたくさんできたのではないかと思います。1年生は市内研修を明日に控え、きっと楽しみにしていることでしょうね。気をつけて行って来てくださいね。

こうした「楽しかった~♪、でも、疲れた~💧」といったイベントの後には、「身体がだるい」「疲れやすい」「悪い方に考えてしまう」「ぐっすり眠れない」「食欲がなくなる」などの症状が見られる場合があります。正式な医学用語ではありませんが、そのような症状を「五月病」（最近では、6月にも見られることから「六月病」とも）と言っています。

また、このところの「寒い時はものすごく寒い」「暑いったら暑い」の繰り返しも、私たちのところと身体にストレスを与えます。そんな時は「夜ぐっすり寝る」「きちんとご飯を食べる」といった、生活リズムを整えていくことが大切です。

## 困った時は1人で抱え込まないで

相談室では、このような「気持ち、気分」「ストレス」「体調」についてのほか、「勉強」や「進路」「友達との関係」など、色々なお話をすることができます。その他、「エゴグラム」など、今の自分の気持ちの状態がわかるものの体験も行っています。

カウンセリングは、皆さんのお話を聴きながら、一緒にどうしたらよいか方法を考えていくものです。

何か困ったことがあった時には、1人で抱え込まずに「スクールカウンセリング」も利用してみてくださいね。

【当面の予定】・5/28(木)10時~15時30分 ・6/16(火)10時~15時30分 ・6/30(火)10時~16時30分  
・7/14(火)10時~16時30分です。

昼休みなど「相談中」の札がかかっていない時は、自由に相談できます。じっくりお話ししたいという場合は、教頭先生や担任の先生等に「カウンセラーの先生と話してみたい」と伝えてください。もちろん、相談の内容は、言わなくても大丈夫です。

また、保護者の皆様からのご相談にも応じております。詳しくは、教頭先生か担任の先生までお尋ねください。

