



スクールカウンセラーの ほっとルーム便り

2025/09

スクールカウンセラー 真崎 明子

中学生のみなさんへ

2学期が始まり、すぐにテストがあり、今は終わって少しホッとしている人もいれば、「思ったよりできなかったな…」と落ち込んでいる人もいるかもしれません。

どんな気持ちも、今のあなたにとって大切な感情です。うまくいったことも、うまくいかなかったことも、すべてが次につながる“経験”です。

テスト勉強やテストをがんばった分、心も身体も少し疲れているかもしれません。まずは、自分の心や身体の声に、そっと耳を傾けてみてください。

「ちょっと疲れたな」「なんかモヤモヤするな」——そんな気持ちを、誰かに話してみるだけでも、少し楽になることがあります。言葉にすることで、自分の気持ちに気づいたり、整理できたりすることもありますよ。

あなたの気持ちは、ちゃんと大切にされるべきものです。

スクールカウンセラーは毎週水曜日に来校しています。

昼休みと放課後にも可能な限り開室します。一緒にお話ししませんか？

保護者の皆さまへ

秋のはじまり～思春期のころにそっと寄り添って～

「日中は夏、朝晩は秋」——そんな言葉がぴったりの季節になりました。夏の余韻を残しながらも、朝晩の空気には秋の気配が漂い、少しずつ季節が移ろい始めています。

春も夏も冬も、それぞれに大切な心の時間がありますが、秋は特に“気づき”の多い季節かもしれません。中学生の子どもたちは、日々の出来事の中で、自分自身や人との関係に揺れながら、少しずつ成長しています。

2 学期がはじまりました

2 学期が始まり、学校では子どもたちが少しずつ日常のペースを取り戻しつつあります。テストも終わり、今はほっとひと息ついている頃かもしれません。その一方で、テストに向けて頑張った分の疲れや、結果への不安、勉強に対する戸惑いなどが、少しずつ表れてくる時期でもあります。ご家庭では、お子さんの様子にどんな変化を感じておられるでしょうか。

- ・ 夏休み明けの生活リズムの変化による疲れ
- ・ テスト勉強の緊張や結果への不安
- ・ 友人関係の悩みや距離感への戸惑い
- ・ 勉強や行事へのプレッシャー
- ・ 「なんとなく元気がない」「口数が減った」などのささいな変化

中学生は、自分の気持ちをうまく言葉にできなかったり、あえて話さなかったりすることもあります。そんなときこそ、表情や行動にあらわれる“ことばにならない気持ち”に、大人がそっと気づいてあげることが大切です。

親の言葉が、子どもの安心につながることもあります

「緊張していたのかな」「ちょっと疲れたね」——そんな何気ない一言が、子どもにとって「わかってもらえた」と感じる瞬間になることがあります。何も話さなくても、時には「別に」と憎まれ口をきくこともあるかもしれません。でも、気にかけているというメッセージを伝えることが大切です。

また、「私もちょっと疲れたな。あなたはどうか？」と、保護者の方がご自身の気持ちを伝えることで、子どもが自分の気持ちを話すきっかけになることもあります。親子のちょっとしたやりとりが、心の距離を縮める大切な一歩になるかもしれません。

保護者の皆さまの“わたし”の時間も大切に

新学期は、保護者の皆さまにとっても慌ただしく、気づかぬうちに疲れがたまりやすい時期です。ご自身の心と身体の休息も、子どもへのやさしさと気づきにつながります。どうか、ご自身のケアも忘れずにお過ごしください。

子どもたちの心の成長には、周囲の大人のまなざしと支えが欠かせません。スクールカウンセラーとして、学校生活の中で見える心のサインに丁寧に向き合いながら、保護者の皆さまと連携していきたいと思っています。

「ちょっと気になる…」ということがありましたら、いつでもお話してください。話すだけでも、気持ちが整理されることがあります。どうぞ遠慮なくご相談ください。お子さんの心に寄り添う時間を、共に紡いでいけたらと思います。

2 学期もよろしくお願いいたします。

学校代表：011-664-0151

※ 相談時間は基本的に約 50 分です。

※ 生徒のみ、保護者のみ、生徒と保護者同席などで相談可能です。ご相談ください。