



相談室だより 第2号

# なごみ

令和8年5月21日  
愛知県立津島高等学校  
保健相談部

## 「ひとりになって考える」

授業を聞いて内容がよくわかる。それなのに、考査では思うような結果が出ない人はいませんか。なぜ結果が出ないか、考えたことはありますか。それは、自分ひとりで問題に向き合っていないからです。先生はわかりやすく教えてくださるので、その場では、わかったような気になります。でも、実際は、自分ひとりで問題が解ける過程を味わってないので、自力では解けません。

皆さんが抱える悩みも実は同じことが言えます。悩みを先生や家族、友だちに相談すれば、親身になって聞いてくれるし、適切な助言もしてくれます。その時、皆さんは気持ちが楽になるかもしれませんが、しばらくすると、また悩んだりしませんか。それは、自分ひとりで悩みに向き合っていないからです。誰かの助言を参考にするのは、よいことですが、ひとりになった時に、もう一度、悩みと向き合い、自分の中で「ああでもない、こうでもない」と葛藤する時間が必要です。そうしなければ、いつまでたっても「私の悩み」はどこか「他人のもの」に思えてしまうでしょう。最近では、コスパだのタイパだのといって、時間をかけることを嫌う傾向にありますが、長い人生の中で、そんなに時間を節約する必要なんてないのではないのでしょうか。

なごみルームでは、あなたが自分の悩みとしっかり向き合い、解決法を探るお手伝いをさせていただきます。また、なかなか相談に行く時間がとれないという人は「相談ポスト」も設置していますので、ご利用ください。相談担当の先生が日時を調整し、お伝えします。



**スクールカウンセラーが来校します** 立松容子先生(臨床心理士)

スクールカウンセラーへの相談を希望する人は、保健室または担任に声をかけてください。

来校予定日	6月 9日(火)	7月 7日(火)	9月15日(火)	10月 6日(火)
-------	----------	----------	----------	-----------

**相談日(なごみルーム)があります**

相談日(なごみルーム)は、相談担当の先生が相談室にいます。悩んだり困ったりしたとき、なんだか心がもやもやするとき、誰かに聞いてほしいとき…一緒にお話ししませんか。相談室の扉をノックしてみてください。

相談日	5月29日(金)	終礼後15:50~16:30	6月17日(水)	昼休み12:40~13:20
-----	----------	----------------	----------	----------------

# スクールカウンセラーだより 5月号



皆さん、こんにちは。

今年度もスクールカウンセラーを担当します、臨床心理士・公認心理師の立松容子です。

新学期のスタートから1ヶ月過ぎましたが、皆さんの調子はいかがでしょう？

「ゴールデンウィークもあったのに、なかなか疲れがとれない」と感じている人もいるかもしれませんね。

## ★ 新学期はどうして疲れやすいの？

### ① 環境の変化

1年生の皆さんは、通学の時間や方法が大きく変化し、2・3年の皆さんも教室や時間割も変わりましたね。こうした環境の変化によって、予想外のできごとや慣れない体験に出会うことも多くなります。

### ② 人間関係の変化

新しい環境は、新しい出会いをもたらしてくれます。

ワクワク感もある一方で、どうやって新しい人間関係を作っていけばいいか、とまどう時もありますね。

### ③ 生活習慣の変化

特に1年生の皆さんは、中学生の頃とは起床・就寝時間や休日の過ごし方が大きく変わった人もいます。これまでのなじんでいた生活パターンの変化に、時には体の疲労を感じることもあるかもしれません。

このように、私たちは、新学期に様々な変化を体験します。

「なかなか疲れがとれない」のは、その変化に適應していこうと一生懸命がんばっている証とも言えますね。

## ★ 疲れたと感じる時はどうしたらいい？

### ① ホットできる時間・場所・方法をもちましよう

あなたが、今一番ホットできるのはどんな時ですか？

自分の部屋でゴロゴロする…たくさん寝る…好きな音楽を聴く…運動する…友だちをおしゃべりする…

あなたなりのやり方でいいのです。ちょっとひと息ついて、自分をいたわる時間を大切にしてください。

### ② 自分の気持ちを安心できる人にゆっくり話してみましよう

自分なりのやり方で休養しても、なかなか疲れがとれない時には、一人だけでがんばらないで、あなたが信頼できる人に、あなたのペースでゆっくりと自分の様子を話してみてください。

話すことで、自分を少し離れたところから振り返り、がんばってきた自分に気づいたり、新しいやり方を思いついたりすることがあります。

もし、話す人が思いつかない時やゆっくり話したい時には、スクールカウンセラーのことを思い出してください。

友だちのこと、勉強や進路のこと、家族のこと、もやもやする自分の気持ち、なかなかとれない疲れ…

ちょっとひと息ついて、ゆっくりお話してみませんか？うまく言葉にできなくても大丈夫です。秘密は厳守します。

## ★ スクールカウンセラーとの面談は予約制です

予約の方法は、保健室または担任に声をかけてください。

来校日は、以下のとおりです。

6月 9日(火)	7月 7日(火)	9月 15日(火)	10月 6日(火)	10月 27日(火)
11月 24日(火)	12月 8日(火)	1月 12日(火)	2月 2日(火)	

## ★ 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者の皆様のご相談も受け付けております。

お子様の健やかな成長を保護者の皆様と、一緒に応援できたらと思っております。

お子様のことで、心配なこと・気にかかることがございましたら、お気軽にご相談ください。