

スクールカウンセラー便り 10月号



令和7年10月

北区立堀船中学校 スクールカウンセラー
都)亘 亜紀子(わたり あきこ)
区)高橋 歩(たかはし あゆみ)

皆さんこんにちは。カウンセラーの亘です。夏休みが終わってから一ヶ月が過ぎました。皆さんの体と心の調子はいかがですか?「秋の行事や部活が楽しい!」という人もいれば、「ちょっと疲れたな。気が重いな…」と感じている人もいるかもしれません。

もし今、「なんとなく元気が出ない」「教室にいるのがつらい」「友達と話すのがしんどい」と感じていたら、まずはこのお便りを読んでみてください。

春から夏にかけて活発に働いていた皆さん的心と体が、秋になると少しずつゆっくりモードに変わっています。日照時間が短くなることで、気分が沈みやすくなったり、ちょっとしたことが気になったりすることもあるのです。それは、自然なこと。皆さんが悪いわけではありません。そんなときは、リラックスする時間を持つことがとても大切です。心が落ち着いたり、ちょっとわくわくしたりするようなことをしてみましょう。

たとえば…

- ◆ 本を読んで、静かな時間を楽しむ
- ◆ 絵を描いたり、音楽を聴いたりして気分を変える
- ◆ 先生や友達と、ちょっとした話をしてみる
- ◆ 保健室や相談室など、安心できる場所に身を置いてみる

そうやってリラックスできる時間を過ごすことで、脳の中に“元気のもと”となるホルモン(セロトニン)が出てきて、自然に回復していくのです。

今月も、カウンセラー室は、火曜日と木曜日に開いています。話すことが苦手でも、無理に話さなくても大丈夫。ただそこにいるだけでも、心が少しずつ軽くなっていくことがあります。「ちょっと立ち寄ってみようかな」と思ったら、気軽に来てくださいね。

たかはし
高橋カウンセラー(火曜日)

10月・14日 21日 28日

わたり
亘カウンセラー(木曜日)

10月・2日 9日 16日 23日 30日

カウンセラーに相談したい人は担任・または養護教諭に予約をしてください。
カウンセラー室は火曜日と木曜日の9時から16時まで開いています。