

# スクールカウンセラー便り 12月号



令和7年12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)

こんにちは。スクールカウンセラーの高橋です。日に日に寒くなっています。気候の変化によって、体調を崩している人もいるかもしれません。体調が崩れている時には、心も不安定になります。心を健やかに保つためには、しっかりと睡眠をとり、体調を整えておくことが大切です。

さて、皆さんは、何か心配なことがあるとき、どのように解決していますか。誰かに相談できていますか。相談相手になってくれそうな人や、話を聞いてくれそうな人は、周りにいるでしょうか。普段から、相談できそうな相手を見つけておくと、何かあったときにすぐに相談することができます。学校の先生や、スクールカウンセラーにも相談してくださいね。「心の中がモヤモヤして、気分がすっきりしない」そのような時にも、ぜひ相談室を利用してください。言葉にできないモヤモヤも、スクールカウンセラーと話し、ゆっくりと過ごして心を休めることで、少しずつ解消されていくことがあります。

## 【緊張した時には、どうしたらいい?】

発表の時や、試合の時、試験の時など、学校生活の中では、緊張する場面が沢山あります。緊張した時の対処方法を知っていますか?緊張した時に気持ちを落ち着ける方法の一つに、「深呼吸」があります。まずは、ゆっくりと息を吐きます。息を吐き切ると、自然と深く息を吸うことができます。息を吸うのではなく、ゆっくりと吐くところから始めることができます。緊張する場面で、ぜひ活用してくださいね。

## 12月の開室日

火曜日(高橋カウンセラー) 2日、9日、16日、23日

木曜日(亘カウンセラー) 4日、11日、18日

カウンセラーに相談をしたい人は学級担任・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。