



スクールカウンセラー便り

2026年9月1日 名古屋たちばな高等学校 スクールカウンセラー 横山 藍

皆さん、こんにちは。金曜日担当スクールカウンセラー（以下、SC）の横山です。皆さんは、どんな夏休みを過ごしましたか？

新学期が始まるにあたって、久しぶりの学校生活になじめるか不安を感じている人も少なくないと思います。夏休みが終わってしまっ^て憂^{ゆう}うつな人もいるかもしれません。長い休みのあとは、「学校に行きたくない」「やる気が出ない」と感じるのは自然なことです。多くの場合、少しずつ学校生活に慣れていくことで、憂^{ゆう}うつな気持ちや不安も、次第になくなっていきます。焦らず、自分のペースでやっていけるといいですね。

✚ 夏休み明けの心を整えるコツ



夏休み明けは、まだエンジンがかかりづらい状態です。少しずつ日常に戻していくために、心を整えるコツを紹介します。ヒントにしてみてくださいね。

・ 生活リズムを整える

生活リズムが乱れると、頭痛や腹痛など、体に不調が出たり、不安になったりイライラしやすいなど、心の不調にもつながります。休日も、なるべく起きる時間を一定にして、少しずつ生活リズムを整えていくことが大切です。

・ 小さな目標のすすめ

大きな目標よりも、まずは「ちょっと頑張ればできそうなこと」を目標にするといいですよ。大きな目標も、小さな目標に分解すれば達成しやすくなります。また、「できた！」という達成感が自信につながります。

・ リラックスできる方法を見つける

ストレスを和らげるためには、心と体をゆるめることも有効です。音楽を聴いたり散歩をしたり、おいしいものを食べるなど、心が落ち着ける時間をもつことはとても大切です。一日の中で30分でも、好きなことをしてリラックスできる時間があるといいですね。



つらい気持ちが続くとき

多くの場合、ゆっくりと休んだり、日常生活を送ったりしていくうちに、つらい気持ちは少しずつ和らいでいきます。けれども、時にはつらい気持ちが続いて苦しくなってしまうこともあるかもしれません。体が風邪をひくように、心にもつらいときや苦しいときがあります。

そんなとき、誰かに話してみることで、少しだけ気持ちが楽になることもあります。「自分で解決しなきゃ」「どうせ話したって仕方ない」 そんな気持ちから、つらくても抱え込んでしまうこともあります。ただ、つらいときには一人で抱えず、誰かに話してみることも大切です。決して一人で抱え込まず、信頼できる人に相談してみてください。

「家族や友達には話しづらい」ということもあると思います。そんなときは SC も利用してください。^{ささい}些細なことでも大丈夫です。うまく言葉にできなくても問題ないので、気軽に来てくださいね。

「学校では話しづらいな」と思うこともあるかもしれません。学校以外にも、チャットや電話などで、^{とくめい}匿名で相談できるところもあります。詳しくは、「まもろうよこころ」で検索してみてください。

カウンセリングルームについて

相談室ではどんなお話でもお聞きします。話の秘密は原則守りますので、お気軽にご相談ください。

相談は原則予約が必要ですが、当日でも空きがあれば面談できます。予約は担任や学年主任、養護教諭、または教育相談主任の市川先生に、SC に相談したいと伝えてください。

保護者様へ

保護者様におかれましても相談を受け付けております。こちらも原則予約が必要になります。担任や学年主任、養護教諭、指導科長、または教育相談主任の市川先生にお電話し、予約をお取りください。

また、学校へお電話して事務局に SC と直接予約を取りたい旨を伝えていただければ、直接 SC から予約を取ることも可能です。

火曜日：萩原 陽子 SC

木曜日：興石 賢二 SC

金曜日：横山 藍 SC

勤務時間 毎週 火・木・金曜日 9：30 ～ 17：00 伊勢山本校舎 Tel 052-322-1911

