



スクールカウンセラーだより

令和8年 4月号

新しい年度が始まりました。入学・進級された皆さん、おめでとうございます。中学校は、小学校とはまた少しちがう世界です。教室の雰囲気が変わったり、先生が増えたり、部活動が始まったりと、毎日が新しいことの連続です。わくわくする気持ちがある一方で、「うまくやれるかな」「友だちできるかな」と心の中がそわそわする人もいます。でも、それはとても自然なことです。周りの人も、表には出さなくても同じようにドキドキしているものです。

新しい生活に慣れるまでは、気持ちがゆれたり、なんとなく疲れやすくなったりします。家でぼんやりしたくなったり、ちょっとイライラしたりすることもあるかもしれません。それは“心ががんばっている証拠”で、悪いことではありません。ゆっくり、少しずつで大丈夫です。

スクールカウンセラー室は、そんな皆さんが安心して過ごせる場所です。「悩みってほどじゃないけど…」「なんかモヤモヤする」「誰に言えばいいかわからない」——そんなふんわりした気持ちのまま来てもらって大丈夫です。話してみると、気持ちが軽くなったり、ちょっと整理できたりすることがあります。

相談できることは、友だちのこと、部活のこと、勉強のこと、家のことなど、どんなことでも構いません。ひとりで抱え込むよ

り、誰かと一緒に考えるほうが、心が少し楽になることがあります。相談の内容は秘密として扱われるので、安心してくださいね。

相談したいときは、まず担任の先生に伝えてください。短い時間でも、話すのが苦手でも、沈黙のままでも大丈夫。あなたのペースでいいんです。

カウンセラー室は、「ちょっと休みたいな」「気持ちを整えたいな」と思ったときに、ふらっと寄れる場所です。無理に元気に見せなくても大丈夫。ここでは、どんな気持ちもそのままでもいいんです。新しい一年が、皆さんにとって安心して過ごせる時間になりますように。困ったときは、いつでもそっと立ち寄ってくださいね。

《一人で悩まずに スクールカウンセラーに相談してみませんか？》

～ご予約について～

完全予約制です。初回のご予約は担任の先生を通じてお申し込み下さい。2回目からは相談室で直接予約していただけます。



皆様のご来室を、心よりお待ちしております。

神川中学スクールカウンセラー
古川・宮井・森本

