

12月★ スクールカウンセラーだよ!

令和7年 12月号

西当別小・中学校 スクールカウンセラー
上野 景子

みなさん、こんにちは。季節は秋から冬にかわりましたね。クリスマス、そして終業式とイベントも多くなりますね。色々なイベントを楽しむためにも、不安やストレスは早めに減らしていきたいですね。困った時はぜひ、スクールカウンセラーに話をしに来てください。

●季節の変わり目には



昼間と夜の気温差があったり、雪が降ったり。身体にストレスもたまりやすい時期です。身体の負担を減らすには、お風呂で意識的に体を温めることや、ココアなどの飲み物をゆっくり飲むことなどもいいかもしれません。口癖で、「つかれた」「もう、めんどくさい」がよく出てくるようになったら、カウンセラーに気軽に相談の予約を入れてくださいね。

●自律神経ってなに？

自律神経は、心と体のバランスをとる神経です。交感神経はがんばるモード、副交感神経はリラックスモードです。ストレスがたまりすぎると、交感神経のはたらきが強くなり、頭が疲れやすくなってしまいます。交感神経がはたらきすぎると眠りにくくなることもあります。好きなことをしてリラックスすることで副交感神経ははたらくので、神経にとって楽しいと思う気持ちはとても大切です。自分はどうやって対処したらいいんだろう?と思うときは、スクールカウンセラーに相談してくださいね。



◎相談の申し込み方

相談したい人は、事前に担任の先生か教頭先生を通じて、または直接スクールカウンセラーに希望を伝えてください。スクールカウンセラーは、基本的に金曜日に来校しています。

◎保護者のみなさまへ

スクールカウンセラーは、生徒のみなさんだけでなく、保護者のみなさんのご相談もお受けしています。お子さんの生活や性格、発達面、友人関係などで気になることやご心配なことなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

放課後の面談(16時30分以降)など、可能な限りご家庭の事情にそった形で対応いたします。どうぞよろしくお願いいたします。

◎12月・1月の来校予定

★12月5・12・19・26日

★1月23・30日

※12:30 ~16:30の時間帯で来校してい

ますが、それ以外の時間も対応できますのでお問い合わせください。