

相談室だより

令和 8 年 1 月
町田市立南大谷中学校
スクールカウンセラー 大隈 彩
橋爪みゆき

みなさんの中には SNS や Youtube を利用している人も多いと思います。それらは楽しい情報や有益な情報もありますが、時には不快な気持ちになる情報もあります。ネガティブな情報に振り回されないためにはどうしたらいいでしょう。

1. SNS との距離をとる

時には SNS を『みない』、『距離をとる』という選択も大切です。通知をオフにしたりフォローを整理するなど対策をしてみてください。

2. 自分も相手も傷つけない言葉を

SNS では画面の向こうにそれを読む人がいます。軽い気持ちで書いた言葉が、誰かを深く傷つけることもあります。送る前に『これを言われたら自分はどう感じるか』と考えて送りましょう。

3. 困ったときは相談する

SNS でトラブルに巻き込まれたときや、気持ちがしんどくなったときには一人で抱え込まないでください。家族や先生、スクールカウンセラーに話すことが解決の第一歩です。

SNS は使い方次第で味方にも敵にもなるものです。自分を守るために工夫をして使いましょう

➤ 保護者の皆様

相談室は保護者の方もご利用いただけます。中学校での 3 年間は心の成長が著しくご家庭での対応に悩まれることもあるかと思います。お子様の日々の言動や不登校、登校しぶり、人間関係など様々な問題を一緒に考えていきたいと思っています。ご都合の良い日を予約してください。

➤ 相談室開室日

担当	1 月	2 月	3 月
大隈 (木曜日)	15、22、29 日	5、12、19、26 日	5、12 日
橋爪 (金曜日)	9、16、23、30 日	6、13、20、27 日	6、13 日

直通電話でのご予約のほか、担任の先生を通じてのご予約も可能です。

TEL 042 - 723 - 5920 (直通) 042 - 723 - 5567 (職員室)