

カウンセラーだより

2026年 4月号
町田市立忠生中学校
相談室 カウンセラー 高橋・中村

皆さん改めて、ご入学・ご進級おめでとうございます！中学校生活は、勉強や進路、部活や友人関係など、楽しみなことも不安なこともあると思います。新しい皆さんの学校生活がより充実したものになるように、今年度もスクールカウンセラーが皆さんの気持ちを楽にするようお手伝いします。そして、新学期で期待や緊張が続いていると思いますので、ぜひ肩の力を抜いて気楽に読んでみてくださいね♪



スクールカウンセラーの自己紹介 (忠生中学校には2人のカウンセラーがいます！)

中村 有希(水曜日勤務)

みなさんはじめまして！今年度から忠生中学校に来ることになりました。私は、自分自身が中学生のころ、本当にいろいろなことに悩んでいました。特に一番悩んでいたのは、友達関係です。「誰かに話したいけど話せない…」そんなこともありました。中学生は大人と子どもの間で、心と身体が大きく変化する時期です。そんな時期なので、たくさん悩みが出てきて当然です。「誰かに話したいな」そんなときに話せる存在になればいいなと思っています。

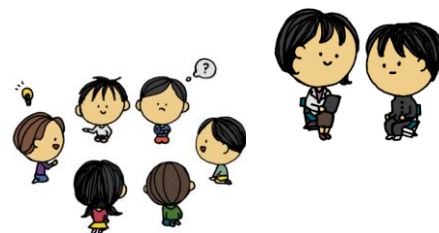
高橋 綾(木曜日勤務)

昨年に引き続き、木曜日を担当します！小・中学の頃はバレーボールにのめり込んでいましたが、その際に人間関係に悩んだことがきっかけとなり心理学を学んでカウンセラーになりました。スペインの音楽フラメンコの歌が大好きで、歌を学ぶため何度もスペインを訪れその文化に触れてきました。色々なお話を聞けるのを楽しみにしています！

相談のお申し込み方法

申し込み方法は2つあります

- ①直接、相談室に来て申し込む(水曜:9時~17時、木曜:8時半~16時)
- ②担任の先生や、養護の先生を通して申し込む



4月は慣れるための月にしよう！

新しいクラス、新しい先生、新しい友達、4月は環境が大きく変わる時期です。楽しみな気持ちもあるけれど、なんとなく緊張したり、疲れたりしていませんか？もしあなたがそう感じていたら、それはとても自然なことです。今回のお便りでは、新しい年度の変り目に起こる様々なトリビアをご紹介します♪
「みんなうまくやれてるみたいだけど、私だけうまくいってないのかな…?」「疲れがとれない」
「最近、なんでこんなに疲れるんだろう?」
そんな風に感じている人がもしいらっしゃったら、ぜひ肩の力を抜いて読んでみてください！



トリビア①:脳はいまフル稼働中！！

新しい環境では、人の名前、教室の場所、ルール、雰囲気などたくさんの情報があなたの脳に入ってきます。そのたびに脳は「これは大事なかな?」「どう動いたらいいのかな?」と考え続けています。つまり今、みなさんの脳はいつも以上にたくさん働いている状態です。だから、「なんか疲れる」「集中しにくい」と感じやすくなっている人が多いんじゃないでしょうか？



トリビア②:みんな少しずつ無理してる

新しいクラスでは、誰もが少しだけ「いい自分」を見せようとしています！「ちゃんとしなきゃ」「嫌われたくない」「うまくやりたい」そう思うのは自然なことです。でもそれは、あなただけではありません！周りのみんなも、同じように少しずつ頑張っています。



トリビア③:慣れるまでには時間がかかる

脳は、新しい環境を「安心できる場所」と感じるまでに少し時間が必要です。人によって違いますが、2～3週間くらいかかることもあります。それまでは、落ち着かなかったり、疲れやすかったりしても大丈夫。今は途中の段階かもしれません。



4月は「最初からうまくやる月」ではありません。少しずつ慣れていく月です。「今日はあいさつできた」「今日は一人と話せた」「ちゃんと学校に来られた」それだけで十分です。新しい環境で感じる不安や疲れはちゃんと順応しようとしているサインです。焦らなくて大丈夫、自分のペースで大丈夫！そしてもし疲れた時は、カウンセラーを頼ってみてくださいね♪



《保護者の皆様へ》

お子様のご入学・ご進級おめでとうございます！お子さまのことで何かお困りのことや心配なことについて、一緒に考え、解決の糸口を探すお手伝いができればと考えております。どうぞお気軽にご連絡ください。面談は1回、1時間程度になります。電話でのご相談も受け付けております。お申し込みは、担任の先生を通してでも、直接スクールカウンセラーにご連絡いただいても構いません。スクールカウンセラーへの直接のご連絡は **水曜日か木曜日** をお願いいたします。なお、相談室直通番号は**042-791-6653**です。カウンセラーが不在、もしくは面接中で出られない場合は、職員室(042-791-0821)までご連絡ください。

4月・5月 勤務予定



月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	5月1日	2	3
		昭和の日	高橋			憲法記念日
4	5	6	7	8	9	10
みどりの日	こどもの日	振替休日	高橋			
11	12	13	14	15	16	17
		中村	高橋			
18	19	20	21	22	23	24
		中村	高橋			
25	26	27	28	29	30	31
		中村	高橋			

今年度も東京都の方針で、スクールカウンセラーによる1年生の全員面接を実施いたします。ご理解のほど、どうぞ宜しくお願いいたします。

