

カウンセラーだより

2026年 10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、こんにちは！10月も半分過ぎ、今週末は体育大会ですね。
2学期が始まってから定期考査や体育大会など大事な行事がたくさんあります。
行事がたくさんあると、楽しいけど、ちょっと疲れる。そんなこともあると思います。
そんなときは、無理をせず、ホッと一息ついてくださいね。



感情はコントロールするもの？それとも付き合っていくもの？

みなさんはこんな経験はありませんか？

- * 友達の何気ない一言に、イライラした。
- * テストや進路のことを考えると、不安になる。
- * 理由はわからないけど、なんとなく気分が落ち込む。
- * 早く元気になりたいのに、なかなか気持ちが切り替わらない。



そんなとき「こんなことで落ち込んじゃダメだ」「もっと前向きにならなきゃ」と、自分の気持ちを変えようとしていませんか？

でも、どんな気持ちも無理に消そうとしなくて大丈夫です。

気分は天気みたいなもの ☀️🌧️

私たちの気分は、毎日同じではありません。

- 楽しくて元気な「晴れの日」
- なんとなく気分が乗らない「くもりの日」
- ☁️ 悲しかったり、不安だったりする「雨の日」
- 🌀 イライラしたり、気持ちがいっぱいになる「嵐の日」

心にもいろいろな天気があります。



心理学では、自分の感情に気づき、その感情を無理に否定せず受け止めることを大切にします。
たとえば、イライラしたときに「イライラしちゃダメ！」と自分を責めるのではなく、「今、私はイライラしているんだな」と、自分の気持ちに気が付いてみる。



不安なときは「今は不安なんだな。何が心配なのかな？」と、自分の心に目を向けてみる。

感情を受け止めることは、感情のままに行動することとは違います。

イライラしても、誰かを傷つける必要はありません。
不安を感じても、すぐに何かを決めなくて大丈夫です。



自分の気持ちに気が付くことで、次にどう行動するかを考える余裕が生まれることがあります。
どんな天気の日でも、自分の心を大切にしてくださいね。



《保護者の皆様へ》

子どもたちは、日々さまざまな気持ちを経験しています。楽しさや喜びだけでなく、不安や悔しさ、イライラなど、ときには自分でもうまく整理できない気持ちを抱えることもあります。

そんなときは、「元気を出して」「気にしなくていいよ」と励ますことも大切ですが、まずは「そう感じているんだね」と気持ちを受け止めてもらうことで、安心できることがあります。

気持ちをすぐに解決しようとしなくて大丈夫です。自分の気持ちを安心して話せる相手がいることは、子どもたちにとって大きな支えになります。

ご家庭でも、日々のお子さんの様子や気持ちにそっと目を向けていただければ幸いです。

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にお願いいたします(相談室直通番号:042-791-6653)。なお、カウンセラー不在時や面接時には対応できません。緊急時は、職員室(042-791-0821)までご連絡ください。

10 月後半の勤務予定



月	火	水	木	金	土	日
19	20	21	22	23	24	25
		中村	高橋			
26	27	28	29	30	31	
		中村	高橋			

