



2025年12月

相談室だより

スクールカウンセラー 戸田周公



## 「一緒にととのう」から始めよう

生徒のみなさんへ

「居場所がない」「誰にも理解してもらえない」「ずっとしんどい」——そんな気持ちが続くと、心や体に慢性的なストレス（反応）が現れることがあります。

気分の落ち込み、不眠、疲労感、集中力の低下、他者の言動を否定的に受け取る、理由もわからずイライラする、誰とも関わりたくない、ぼーっとしてしまうなどの精神的な変化や、頭痛、めまい、胃腸の不調、過呼吸、動悸、免疫力低下、朝起きられないなどの身体的な症状があらわれることもあります。

しんどさを軽くするには、深呼吸や瞑想（メディテーション）などで自律神経をととのえたり、信頼できる人と話したり、安心を感じる交流を持つことが大切です。一緒に安心を感じる時間は、心をととのえ、ストレスの予防や事後対応にもなります。十分な睡眠や運動、健康的な食事忘れずに。

相談室は、あなたが安心して話せる場所です。是非、気軽にご相談ください。

ご家族のみなさまへ

冬が近づく中、「居場所がない」「理解してもらえない」「ずっとしんどい」と感じ、孤立しがちな生徒も少なくありません。そんな時こそ、一緒に安心を感じる時間や、気持ちをお互いにととのえる工夫が大切です。身近な人との安心を感じる交流は、ストレスへの予防・事後対応につながります。そのためには、大人自身が心身の状態を自覚し、不安や焦りを軽減したり、自律神経が落ち着く時間を作ることが大切です。深呼吸やマインドフルネス、ヨガ、サウナ、適度な運動や十分な睡眠、ネットの使いすぎに注意することも助けになります。また、持続的な強い負担を避け、誰かに気持ちを聴いてもらえる時間を持つこと、安心を感じる雑談や対話をすることも重要です。日常の中で「一緒に過ごす」「一緒に話す」「ただただ聴く」といったやわらかい交流をご提案いたします。相談室は、ご家族の方にとっても安心して話せる場所です。是非、気軽にお問合せください。

相談の希望は担任を通じて

または教育相談室 阿久津までご連絡ください。

029-822-0137（土浦一高・附属中学校）



# 令和7年度 茨城県教育研修センター 教育相談のごあんない

茨城県教育研修センターでは、お子さんのすこやかな成長と発達を願って、さまざまな内容の相談をお受けしています。悩みや心配事のあるお子さん（本人）、保護者、教職員等が対象です。

※相談員には、守秘義務があります。安心してお話しください。

## こどもの教育相談

- 登校のことで悩んでいる
- 学校生活で悩んでいる
- 家庭生活で悩んでいる
- 子育てやしつけのことで悩んでいる

### < 電話相談 >

電話 **0296-71-3870**

- 受付日(時間)：月曜日から金曜日  
(午前8時30分から午後8時まで)  
土曜日  
(午前8時30分から午後5時まで)
- ※ただし休日及び12月29日から1月3日までは除く。

### < メールでの相談 >

**7830@center.ibk.ed.jp**

- ※メールアドレスは半角・小文字で入力ください。
- 受付日(時間)：毎日(24時間)



※こちらのQRコードからもメールが送れます。

※ドメイン指定受信を設定されている方は、「@center.ibk.ed.jp」からメール受信できるように設定してください。

### < FAXでの相談 >

FAX **0296-71-3870**

- 受付日(時間)：毎日(24時間)

### < 来所相談 >

電話 **0296-78-3219**

- 受付日(時間)：月曜日から金曜日  
(午前9時から午後4時30分まで)
- ※ただし休日及び12月29日から1月3日までは除く。  
※電話予約の上、来所日時を決定します。

## 発達が気になるこどもの教育相談

- 学習のつまずきや遅れが気になる
- 学校生活や友達関係がうまくいかない
- 運動の苦手さや手指の不器用さがある
- 発音や話し方がはっきりしない

### < 電話相談・来所相談 >

電話 **0296-78-2777**

- 受付日(時間)：月曜日から金曜日  
(午前9時30分から午後4時30分まで)
- ※ただし休日及び12月29日から1月3日までは除く。  
※電話相談に基づき、必要に応じて来所相談を行います。  
来所相談は電話予約の上、来所日時を決定します。



### < 電話相談 >

< メールでの相談 >

< FAXでの相談 >については  
匿名でも受け付けています。



茨城県教育研修センター

〒309-1722 茨城県笠間市平町1410

<http://www.center.ibk.ed.jp>

ホームページでもご確認ください。

