



日頃から教育相談活動にご理解ご協力いただきありがとうございます。今年度は教員4人とスクールカウンセラーとで教育相談を担当いたします。どうぞよろしくお願いいたします。

鈴木 由美 養護教諭(保健室担当)

普段は全日制保健室で仕事をしています。皆さんが安心して学校生活を送れるよう、お手伝いをさせていただきます。ここ最近のリフレッシュ方法は数独などのパズルで、問題が解けたときのスカッとする感覚が好きです。解きたくて考え込むと、あっという間に時間が経ってしまうのが困りものです。

学校生活や日々の生活の中で、友達のこと、勉強のこと、あるいは「なんとなく心がモヤモヤする」といったことはありませんか？そんな時は、どうぞ1人で抱え込まずに、お話をきかせてください。生徒の皆さんはもちろん、保護者の皆さまからのご相談や、ちょっとしたお話もお待ちしております。安心して話せる場所でありたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

大野 岳志 教科 国語(高校3年ACE組「論理国語」, BDF組「古典探究(古文)」)

毎日暑い日が続きますね。皆さんはしっかりと熱中症対策していますか？日常生活で少しでも「熱中症の疑いがあるな！頭が痛いな！体温が上がっているな！」など異常を感じたら、「すぐ」身近な大人か保健室を頼りましょう。

心の問題も同様です。「私の存在って何なんだろう」「あの人に、なんでこんなこと言われなきゃならないんだろう？」なんて感じて胸が痛くなった時、「膨大な勉強に押しつぶされそうだ」「自分の将来を考えると暗くなる」など無力感に噴まれた時、「すぐ」身近な大人か教育相談室を頼ってください。

早期発見と早期対処は、フィジカルヘルス、メンタルヘルス問わず重要です。「大丈夫です」と我慢してからではなく、その時「すぐ」が大切です。何でもなかったらそれで良いわけだし、重症化したら取り返しが付きませんからね。心身の不調を感じたときは、すぐ学校に相談してみてください。

大野 茉理恵教科 音楽(高校1年A～F組「芸術」, 高校3年AB組「文系選択」, 中学1～3年「音楽」)

日頃の小さなストレスへのおすすめ対処法は、「自分の思いを歌にする」です。いい感じに言っていますが、要するに「替え歌」をつくることですね。心の中でモヤモヤ思っていることを歌詞にして、好きな旋律にのせて歌い、気持ちを吐き出します。初心者におすすめは、Mrs. GREEN APPLEの「ライラック」のサビです。美しい旋律ですがリズムはシンプルな構成なので、言葉を当てはめやすいです。字余りなく歌いきれた時の達成感も相まって、心が軽くなります。選曲の注意点ですが、短調の旋律で歌うと気持ちがより落ち込んでしまう時があるので、マイナスな気持ちを歌う時は長調の旋律をおすすめします。「気持ちを溜め込まない」ことが大切です。いつでも歌いに、話しに、音楽室に来てください。

阿久津 祐子 教科 国語(高校1年ABC組「言語文化(漢文)」, DEF組「言語文化(漢文)」)

「手のひら」を表す「掌」という字は、訓読みで「たなごころ(手な心)」と読みます。「な」は上代の格助詞で「の」を意味します。「手のひら」は「手の心」のことなのですね。確かに、「手のひら」を合わせる握手や、ハイタッチは、自然と他の人と心を合わせる力がある気がします。先日、「お互いが信頼して学校生活をおくるために」という1年生向けの講話で、スクールカウンセラーの戸田先生が、バタフライハグの仕方と、手合わせ遊びについて教えてくれました。バタフライハグは、自分の前で両手をクロスし自分の両肩を「手のひら」でトントンするもので、心を落ち着かせる効果があるそうです。手合わせは、リズムに合わせて、拍手とハイタッチをする遊びで、相手との心の距離を縮め、安心感につなげることができるそうです。緊張するとつい「手のひら」を隠してしまうのは、心を閉ざしているのかもしれませんが。学校は集団生活です。誰もがのびのびと「手のひら」を開いて、安心して学校生活が送れますように、教育相談室も力になれたらいいなと思っています。

校外の相談窓口(茨城県教育研修センターHPより)

- ・子どもホットライン(24時間) 029-221-8181 ☒kodomo@edu.pref.ibaraki.jp
- ・いじめ体罰解消サポートセンター(平日9時～17時) 029-823-6770
- ・いばらき子どもSNS相談(17時～22時)(茨城県教育委員会のチャット・ラインがあります)

2026年7月

相談室だより  
スクールカウンセラー  
戸田周公（とだ なりたか）



生徒も、保護者も、先生も。みんなでつながり、安心して話せる場所

～安心して話せる、つぶやける場所～

「焚火を囲んでつぶやく」ように、まだ整理されていない気持ちをそのまま言葉にできます。自分の想いを聴いてもらい、伝え返してもらうことで、自分の気持ちの置き場に気づくことができます。

～「対話」を大切に、みんなで寄り添う～

オープンダイアログや修復的対話の考え方を参考にしています。「関係する人はみんな当事者」という想いのもと、1対1だけでなく、ご家族や担任の先生も交えた対話の場をもつこともあります。

～大切にしている対話の姿勢～

- ・相手への敬意と対等性を土台にする。
- ・ゆっくり、落ち着いて話す・聴く。
- ・相手の世界観に入って感じてみる。
- ・評価やアドバイスは控える。
- ・自分自身の感覚に耳を傾けるスペースをつくる。
- ・答えがすぐに出ない不確実性や、多様な意見を歓迎する。



～相談できること～

学校生活や家庭の中で、心のもやもや、心身の不調、勉強や進路の悩み、友人関係・いじめ、学校に行くのがしんどい、先生との関係、性自認、虐待、ヤングケアラー、自傷行為、死にたい気持ち、発達特性、生活習慣の見直しやストレス管理等々、何でも相談できます。保護者(ご家族)の方からのご相談もお受けいたします。是非気軽に相談室にお越しください！

戸田周公(公認心理師、精神保健福祉士、社会福祉士)

スクールカウンセラー(戸田周公先生) 来校日【8月～12月の予定】

8月21日(金)	9:00～13:00	10月30日(金)	14:50～18:50
9月4日(金)	14:50～18:50	11月6日(金)	14:50～18:50
9月11日(金)	14:50～18:50	11月20日(金)	14:50～18:50
9月18日(金)	14:50～18:50	11月27日(金)	13:00～17:00
10月2日(金)	14:50～18:50	12月4日(金)	14:50～18:50
10月16日(金)	14:50～18:50	12月11日(金)	14:50～18:50
10月23日(金)	14:50～18:50	12月18日(金)	13:00～17:00

面談の希望は、担任を通して、または直接教育相談室にご連絡ください。

土浦一高・附属中学校 教育相談室(担当 阿久津) Tel 029-822-0137