

2025年12月 相談室だより

とだ なりたか
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。ぜひ、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。ぜひ、気軽にお問合せください。

1～3月カウンセラー来校予定日 時間：14時30分～18時30分 ※15時30分～19時30分

1月16日（金）・23日（金）・※30日（金）

2月6日（金）・※20日（金） 3月6日（金）・12日（木）

相談の希望は担任または、保健室までご連絡ください。

029-822-0137（土浦一高）

