

相談室だよ!



令和8年10月

西成中学校相談室

2学期が始まって1か月が経ちましたが、こころと身体の調子はいかがですか? 中学校では、体育祭が近づき、熱が入る頃ですが、同時に、気温差から疲れが出る頃でもあります。忙しい時こそ睡眠、食事といった生活習慣や好きな事をしたり、ゆっくり過ごしたりする時間を大切にしてくださいね。

困ったことや、悩みという程ではないけれど何だかモヤモヤすることがある時は、ひとりで抱えこまないで、いつでも相談室に来てください。校内も巡回していますので、見かけたら気軽に声をかけてください。

スクールカウンセラーのこころコラム 2026④

☆☆ 自分に合った人とのつながり方 ☆☆

休み時間や、教室移動のとき、友達の輪にうまく入れず「どうしよう…」と思ったことはありませんか?

「みんなは楽しそうなのに、自分だけ入れない」「声をかけたいけど、タイミングが分からない」など、そのような経験は珍しいことではありません。

「集団に入れない＝自分に問題がある」ではありません。

人にはそれぞれ、人との関わり方の得意・不得意や、心地よい距離感があります。

大人数の中で話すのが得意な人もいれば、1対1や少人数のほうが話しやすい人もいます。だから、無理に「みんなと同じように」集団に入らなくても大丈夫です。

ただ「本当は一緒にいたいのに入れない」「一人でいることがつらい」のであれば、一人で悩まないでください。まずは1人に声をかけてみる、話しやすい人と少人数で過ごす、「一緒に行きたい?」と短く伝えてみる、自分から動くのが難しい時には大人に相談してみる、といった方法もあります。

人間関係は、いつも大きなグループの中にいる必要はありません。その日の体調や気分によって、一人でいたいときもありますよね。

「自分に合った人とのつながり方」を見つけることも大切です。

「集団に入れない自分はダメ」と決めつけず、「自分はどんな関わり方なら安心できるかな?」と考えてみませんか。



(県スクールカウンセラー)

10月の相談室予定



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			1 市SC (AM) 相談員	2 相談員
5 ♪相談員	6 県SC	7	8	9 相談員
12 スポーツの日	13 県SC	14 相談員	15 相談員	16 相談員
19	20	21 相談員	22 相談員	23 相談員
26 相談員	27 県SC	28 相談員	29	30 相談員

☆カウンセラー（県）11:00～16:00（相談時間） ※スケジュールは変更になることがあります

☆相談員 無印: 10:00～14:00 ♪: 13:00～16:00

☆カウンセラー（市） 9:30～12:30

～予約の方法について～

相談は予約の方が優先です。

- 1) スクールカウンセラーに直接伝える
- 2) 担任の先生を通して願います
- 3) 相談ポストを利用する

自分の名前、相談したいこと、相談したい先生の名前を書いて、相談ポストに入れてください。

どんな用紙でも構いませんが、専用の用紙がポストの横に置いてあります。

相談ポストは相談員と保健の先生が毎日確認します。確認した後、相談時間をお知らせします。

相談室だよりのイラストを描いてくれる人を募集します。興味のある人は、相談員又はカウンセラーまで声をかけてください。

相談ポスト設置場所 保健室前の廊下

～保護者の方へ～

いじめ・不登校や発達障害に関する相談、子育てや生徒同士の友達関係についての相談、心の成長に関する相談など、保護者のみなさまの様々な相談をスクールカウンセラー（公認心理師、臨床心理士）がお受けしています。ぜひお気軽に相談にいらしてください。県スクールカウンセラーは瀬部小学校・西成小学校も担当しています。相談は予約制のため、事前に学校までご連絡ください。電話での相談もご利用いただけます。

連絡先 西成中学校 0586-28-8755