

2025 年  
11 月

## スクールカウンセラー おたより

筑後市立 筑後中学校  
スクールカウンセラー 西村留里



佐賀バルーンフェスタ 2025 年より

### 寒暖差による体調不良にご注意を！

朝夕の気温が 10 度台とずいぶん寒くなってきましたね。みなさんの体調はいかがですか？

このように、朝の寒い状態から、昼間の暑さといった、気温差が大きいと、体温調節に自律神経がより活発になり、体が疲れやすくなると言われています。自分の食事、運動、睡眠などを見直し、心身を整えることを意識しましょう。

### 相手の立場に立って考え、共感することが大事！

「いじめ」とは何でしょうか？法律では、『悪口を言う、なぐるける等をして、相手の心や体が傷ついた時、その行動はいじめである。』と決められています。だから、たとえ「相手が嫌がっている事」に気づいていなくても、相手を傷つけてしまったら、それはいじめになります。

いじめは、いじめられた人をつらい気持ちにするだけでなく、将来にわたって傷つけ続けます。心や体の健康を失ってしまう場合もあります。また、いじめられた人だけでなく、いじめた人も、それを見て何も出来なかった人も、将来にわたってマイナスの影響を与える事がわかっています。つまり、いじめの影響は、当事者だけでなく、周囲の人々にも深刻なことになるのです。

いじめをしないようにするためには、**相手の立場に立って考えること、相手のつらさや大変さを思いやり、想像してみることが大切です。**自分と相手は違う存在なので、たとえ、同じ状況で自分は平気でも、相手はそうではないことがあります。「相手の気持ちはどうなのかな？」と、**想像し共感することが、いじめを防ぐために、とても大切です。**

文部科学省 いじめに対する理解を促す動画教材より

### カウンセラー来校日 水曜日

|      |               |      |               |     |           |
|------|---------------|------|---------------|-----|-----------|
| 11 月 | 5 日、19 日、26 日 | 12 月 | 3 日、10 日、24 日 | 1 月 | 14 日、28 日 |
|------|---------------|------|---------------|-----|-----------|