

2026年
2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



睡眠と食事をしっかりとって、心と体をととのえよう

寒さが続く中にも、少しずつ春の気配が感じられる季節になりました。2月は1年間のまとめの時期でもあり、また次の年度に向けての準備を行う時期でもあります。人によっては、今の友人との別れと、新しい環境での出会いとなるかもしれません。いずれにしても変化の大きな時期です。精神的なストレスから気持ちもナーバスになりやすいので、睡眠と食事をしっかりと、心と体をととのえていきましょうね。

「めんどくさい」は、もしかしたら SOS?!

よく、「困ったり、悩んだりした時は、相談できそうな人に話してね。」と、スクールカウンセラーとして皆さんにお伝えします。周りからみていると、明らかに「疲れてそうだな～」「いつもよりもピリピリしているな～」「いつもよりおとなしいな～」と、いつもと違う感じを受け、「何かあった?」と声をかけるけど、「いいえ、大丈夫です!」という返事。本当に何もなければ良いのですが、生活していると、うまくいかない事の1つや2つはあるものです。気軽に話せる時に誰かにぐちって、聞いてもらうという経験は、普段から持っておいてほしいな～と思います。もちろん、日常生活の中で、相手に話すことがぐちばかりだと、聞いている相手がしんどくなりますので、何事も「やりすぎ」には注意が必要ですが…。

日常生活で「困った」「悩む」「助けて」まではないけど、「めんどくさい」は、よくありませんか? 実はこれも、自分で意識してないけど、「もう無理、限界、助けて!」の「SOS」だったりします。「なんだかやる気が出ない。」いつもはなんなくやれることが「なんかやりたくない、めんどくさい。」と感じる時は、ちょっと気を付けて。「めんどくさいは SOS のサインだ!」と知っていると、疲れ果てる前に出来ることや工夫の余地があるかもしれませんので、知っていてくださいね。

「あんしんゲット!」の絵本「めんどくさい」は SOS」東京大学下山晴彦研究室 子どものための認知行動療法プロジェクト

原案・解説:松丸未来 絵:長谷川知子 ほるぷ出版

カウンセラー来校日 水曜日

2月	4日、25日	3月	4日、11日
----	--------	----	--------