

2026年
9月

スクールカウンセラーだより

筑後市立 筑後中学校
スクールカウンセラー 西村留里

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。久しぶりの学校に、「友だちに会うが楽しみ」という人もいれば、「朝起きられるかな」「授業についていけるかな」「学校に行くのがしんどいな」と感じる人もいるかもしれません。

【夏休み明け、すぐに元通りじゃなくて大丈夫】

休み明けは、心も体も学校のリズムに戻るまで時間がかかることがあります。気持ちが重い時に、「最初から全部がんばろう」「早くいつも通りに戻らなきゃ」と思うと、かえって苦しくなることもあります。そんな時は、完璧を目指すのではなく、まずはできそうなことを少しだけやってみることから始めてみましょう。

たとえば、予定を確認する、制服に着替える、教室に入ってみる、友だちや先生と顔を合わせてあいさつをしてみる。他にも、自分の机の上に教科書を出す、授業の最初の5分だけはしっかり聞いてみる、先生に一言だけ話しかけてみる、帰ったら早めに休む、などでも十分です。

【「やってみた」が次の一步につながる】

小さな行動でも、「今日はこれができた」という経験になります。その積み重ねが、少しずつ学校のリズムを思い出す助けになります。うまくできない日があっても、自分を責める必要はありません。昨日より少しだけ動けたこと、しんどい中でもやってみようとしたことに目を向けてみてください。

【しんどい時は、一人で抱えこまないで】

「学校に行こうと思うと涙が出る」「体調が悪くなる」「何日もよく眠れない」「誰にも会いたくない」など、しんどい時は、一人ががんばり続けなくて大丈夫です。家族、担任の先生、部活動の先生、保健室の先生、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーなど、話しやすい人に伝えてみてください。話すことで、気持ちが整理されたり、できそうな方法を一緒に考えたりすることができます。

【保護者の皆さまへ】

夏休み明けは、お子さまの生活リズムや気持ちが、学校生活に戻るまでに時間がかかることがあります。朝起きにくい、登校前に不安そうにする、疲れやすい、口数が少なくなるなどの様子が見られることもあります。そのような時は、急いで元通りにしようとせず、「今日はここまでできたね」「まずは行ってみようとしたんだね」と、小さな行動を認める声かけをしていただくのも対応の1つです。ご心配なことがありましたら、学校の先生、保健室の先生、スクールカウンセラーまでお気軽にご相談ください。

【 スクールカウンセラーの来校日 ： 水曜日 】

9月	2日、9日、30日	10月	7日、14日、28日	11月	4日、11日、25日
----	-----------	-----	------------	-----	------------

●カウンセリングは全て、予約制です。ご希望の方は、学校の先生にお伝えください。