

# スクールカウンセラーだより

2026年3月

スクールカウンセラー：海部月子



3月は卒業やクラス替えなど、別れの多い季節。うれしさと同じくらい、さみしさや不安が出やすい時期でもあります。さらに暖かい日と寒い日が交互に来ると、体が環境に合わせてようとして疲れやすくなります。だるさ、眠気、集中しづらさ、気分の波は自然な反応です。

今回は、そんな気分の揺らぎの整え方を紹介します。

## 感情ラベリング

「さみしい」「そわそわ」「なんとなく不安」今の気持ちに名前をつけて紙に書き出してみましょ。それだけで感情の強さが少し下がることがあります。



## 色探し

視線を外に向けてすることで頭の中ぐるぐる思考が一時的に弱まります。

やり方

- 1) 好きな色を1つ決める(例：青)
- 2) 周りを見て、その色を5つ見つける



## 保護者の皆様へ

桃谷中学校には、火曜日から金曜日の週4日、スクールカウンセラーが勤務しています。お子さまのことで何か気になることがあればお気軽にご利用ください。



## カウンセリング利用にあたって

時間：10時から16時45分のあいだ 1回50分程度

場所：カウンセリングルーム(桃谷中学校2階西側奥)

申込方法：担任・教頭に直接または電話(06-6712-0017)で申し込み