

令和8年4月

スクールカウンセラーだより 第1号

白井市立白井中校

スクールカウンセラー

新緑の美しい季節になりました。新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在校生のみなさんは新しい学年になりフレッシュな気持ちだと思います。スクールカウンセラーの土生みよ子です。みなさんの学校生活をサポートしていきたいと思えます。よろしくお願ひします。

環境が変わり、学校生活に期待や楽しい気持ちもある一方で緊張や不安などいろいろな気持ちがあると思えます。新学期は新しい先生、新しい時間割、新しい友だち、と毎日が慣れないことの連続です。しばらく緊張の日々が続くでしょう。また、「クラスの中で友達とうまくやっていけるかな」とか「勉強についていけるかな」と、不安を感じている人もいるかもしれません。

人は誰でも色々な不安を感じながら生活しています。イヤなことや思い通りにならないことが起きると、人はストレスを感じますね。ストレスをどんなふうに乗切って行ったらよいかについてお伝えしたいと思えます。

ストレスを乗り切る工夫【コーピング】

ストレスを乗り切るには、色々工夫することが大切です。そういう工夫は【コーピング】(対処法)と呼ばれています。みなさんは、【イヤなことがあったときにも、〇〇すれば、気持ちがスッキリする】ということがあると思えます。これが【コーピング】です。

例えば、《好きな音楽を聴く》というのは、1つのコーピングの方法です。他にも、《走る》《ペットの猫と遊ぶ》《ダンスをする》《好きなお菓子を食べる》などという方法も、コーピングの1つです。誰でも、自分なりのコーピングが色々あると思えます。

コーピングをたくさん集めよう

ストレスになる出来事は、毎日の生活の中で本当にたくさんあります。お家でも学校でも、ちょっとしたことがストレスになるものです。だから、コーピングも色々な種類や方法のコーピングをたくさんもっていると、上手にストレスを乗り切って行くことができます。

たくさんの種類や方法のコーピングを集めるのは、意外と簡単です。コーピングは質より量です。

例えば、《音楽を聴く》というのは、素晴らしいコーピングです。でも、学校では自分の好きな音楽を聴くことは難しいと思えます。でも、《好きな音楽を頭の中で再生する》ことはできると思えます。頭の中で音楽を再生するだけで、心がスッキリすると思えます。音楽に限らず、好きなことを頭の中で想像することは良いコーピングなのです。

ぜひ、ちょっとしたコーピングを50個ぐらい集めてください。そうしたら、今よりもっと上手にストレスを乗り切って行けると思えます。

誰かに相談するのもとてもいいコーピングです。困ったことがあったら、気軽に相談に来てください。お話を聞いて一緒に考えます。

スクールカウンセラー来校予定日(夏休みまで)

※時間 10:00~16:00

|       |       |      |       |
|-------|-------|------|-------|
| 4月 7日 | 5月12日 | 6月2日 | 7月10日 |
| 14日   | 19日   | 9日   | 14日   |
| 21日   | 26日   | 16日  |       |
|       |       | 30日  |       |



