

令和8年(2026年)4月



すくーるかうんせらー スクールカウンセラーだより

しょうない がくえん しょうない がくえん なかむらひと み さけばやししゅ か
庄内よつば学園 スクールカウンセラー 中村仁美・酒林朱夏

★こんにちは

しょうない がくえん かいこう あたら こうしゃ あたら くらす おともだち な
庄内よつば学園が開校しました。新しい校舎、新しいクラス、お友だちで慣れ
ないことも多いでしょう。それは、先生たちも一緒なんですよ。慣れるまで、みんな
で一緒にがんばりましょう。困ったことがあったら、何でも先生に言ってくださ
いね。

しょうない がくえん ふたり すくーるかうんせらー
庄内よつば学園には、二人のスクールカウンセラーがいます。

ぜんきかてい ねんせい なかむらひと み こうきかてい ねんせい さけばやししゅ か
前期課程（1～6年生）は中村仁美、後期課程（7～9年生）は酒林朱夏とい
います。よろしくお願ひします。

《 1学期 相談日 》

* 予約制です。

	ぜんきかてい なかむら 前期課程 中村SC すいようび 水曜日 10:30～17:15
4月	27日(月)
5月	20日、27日
6月	3日、17日、24日
7月	1日、8日

	こうきかてい さけばやし 後期課程 酒林SC もくようび 木曜日 10:45～17:30
4月	23日、30日
5月	7日、14日、21日、28日
6月	4日、11日、18日
7月	2日、9日



★後期課程のみなさんへ

さかばやししゅか
酒林朱夏

あたが がっこう はじ せんじつ がくえん しょうがくせい ちゅうがくせい ろうか
新しい学校が始まりましたね。先日、よつば学園で、小学生と中学生が廊下で
はな すがた み ほほえ おも
話している姿を見て、とても微笑ましく思いました。

4月は新しいことが多く、わくわくする気持ちもあるけれど、

きんちょう ふあん ことも多い時期ですね。

じぶん ほんさん ひとり
自分なりにストレス発散しても、すっきりしないときや一人で

かんが かいけつ おも とき
考えていても解決がむずかしいと思った時は、スクールカウン

セラーに話してみませんか？

みな はなし き いっしょ かんが こ てつだ
皆さんの話を聞きながら一緒に考え、のり越えていけるようにお手伝いします。

- ・ 学校、友人関係、勉強、クラブのこと
 - ・ 眠れない、食欲がない、気持ちが落ち込むなど
 - ・ からだについての心配ごと
 - ・ 家族のこと
 - ・ 将来や進路のこと
 - ・ なんだかイライラする
 - ・ 不安な気持ちがある
 - ・ 自分の居場所がないように感じる
 - ・ 自分の話を聴いてほしい
- ・・・など何でもかまいません。



なや はな そうだん
悩みというわけではないけど、ちょっと話してみたい、こんなこと相談してもいい
まよ きがる りょう
のかなと迷うようなときでも、ぜひ気軽に利用してくださいね。

★相談したい時

たんになん せんせい ほけんしつ せんせい せんせい
担任の先生や保健室の先生、クラブの先生などに

「カウンセラーと話したい」と伝えてください。

そうだん ないよう い
相談したい内容は言わなくてもかまいませんよ。



★「カウンセラーってなんでしょう？」

なかむらひとみ
中村仁美

はじめまして。SC（スクールカウンセラー）の中村仁美です。

そう「カウンセラー」なのですが、特に日本ではもしかして、まだまだ「カウンセラーって何？」「どんなひと？」「どんな仕事なの？」と、あまり身近な存在ではない人のほうが多いかもしれません。

正解はひとつではないので、カウンセラーの仕事を私なりにお伝えするなら、『①の目の前の人の心の鏡になって、対話をしながら、その人のことを一生懸命その人と一緒に考えて→②その人自身が自分の心の動きや状態を知ること、自分の取扱説明書を手に入れて生きやすくなる』作業のお手伝いをする人』と表現してみてもいいかもしれません。

- ・自分でも何がしんどいのかもわからないとき。
- ・気持ちがコントロールできなくて涙が止まらなかったり、家族や友だちに怒ってしまって後悔するとき。
- ・学校が楽しいはずなのに、なぜか体がキューッと硬くなって動かないとき。
- ・大好きな友だちのはずなのに、ときどきいじわるな気持ちになってしまう自分がいるとき。

「なぜ？」自分でも自分がわからなくて、同じ失敗をくり返したり、自分がバラバラになってしまいそうになる人もいます。



実は、わたしたちが意識できている「わたし」というのは、たった1割と言われています（9割は無意識の自分です）。

つまり、わたしたちひとりひとりの中には、何人もの「わたし」がいて、その中には「わたし」が知らない「わたし」が9人もいるということです。「わたし」も知らない9人分の「わたし」の本当の望みや気持ちは、よほど意識していないと、自分でもわかってあげられないままなんです。

「学校に行きたくないなあ」「どうしてもイライラして怒ってしまう」「なんかうまくいかない」というときや、心が風邪をひいているときには、誰にも気づかれずに、ひとりでしんどくなって泣いている「わたし」がいるかもしれません。

カウンセラーは、その「あなたも気づいていないあなた」の鏡になって「そんなところにおったん？」と光を当てて、ご本人も気づいていなかった本当の気持ちを紐解く「お手伝いスタッフ」のようなものです。

実はこの作業、引っ越しと同じで、一人ではなかなか難しいです。(わたしたちカウンセラーも、自分自身のことは他のカウンセラーに手伝ってもらいます。)

わたしたちひとりひとりが、「わたし」も知らない「わたし」の本当の気持ちに気づいて、自分や周りのみんな、家族の本当の気持ちや心にも気づきながら、「わたし」の人生を生きるお手伝いが、ほんのささやかでも一緒できたらうれしいです。

学校のこと、友だちのこと、家族のことなどなど、小さなお困りごとでも、どうぞお気軽にご相談ください。

(※子どもさんに関するお悩みごと：スクールカウンセリングは保護者の方もご利用いただけます。お気軽にお問い合わせください。)

【深呼吸でリラックス】

ストレスを感じたり、緊張しているなど思ったときには、深呼吸をしてみましょう。
深い呼吸をすることで、頭がすっきりし、体の緊張がほぐれて心も落ち着きますよ。

- ①口から息をゆっくりと全部吐きます。
- ②鼻から深く息を吸っておなかをふくらませます。
- ③再び口からゆっくりと長く息を吐き出します。これを数回くり返してくださいね

