

カウンセリングルーム便り

令和8年10月

池田中学校の皆さん、こんにちは、スクールカウンセラーの谷口直子です。

連休が明けて、また学校の日常が始まったと思ったら、定期テストでしたね。皆さんお疲れ様。

学校には、いろんな人がいます。

走るのが得意な人もいれば、コツコツ勉強するのが得意な人もいます。

昼休みには運動場でボールを使う人もいれば、教室でゆっくり本を読む人もいます。

数学は得意だけど国語は苦手、その逆の人もいます。

好きなこと、得意なこと、ちょっと苦手なこと、みんなちがっていて、それでいいんです。



学校では、これから体育祭などの行事もありますね。

体育祭と聞いて、やる気がわいてくる人もいれば、少し気が重くなる人もいます。

(私は運動が苦手だったので、体育祭前は憂うつでした)



「みんなが頑張っているから、自分も頑張らないと」と思う日もあれば、

「なんだかしんどいけど、理由がよくわからない」という日もあるかもしれません。

でも、そういう**気持ちの揺れは中学生ならとても自然なことです。**

しんどさには、はっきりした理由がある時もあるけれど、疲れ、気温、友だち関係、勉強、行事のプレッシャー… いろいろなものが少しずつ重なって「なんとなくしんどい…」になることもあります。

理由がわからなくても、しんどい気持ちそのものは本物です。

「言葉にしにくいけど、なんとなくしんどい」「どうしたらいいのかわからない」そんな時は、カウンセリングルームに来てみてください。

いっしょに考えを整理したり、しんどい気持ちの扱い方を考えたりしましょう。

カウンセリングルームに行ってみようかなと思ったら、担任の先生か大坪先生、教頭先生に声をかけて予約してくださいね。私に直接伝えてくれても大丈夫です。

私は金曜日に池中に来ています。

校内で見かけたら、相談予約や困っていることだけでなく、うれしかったこと、ワクワクしていること、体育祭のこと、夏休みの思い出など、何でも気軽に声をかけてね。



池中スクールカウンセラー 谷口