



相談室便り

港区青山中学校	令和8年6月11日
校長	佐々木希久子
スクールカウンセラー	長野和江
	塚田麻里子

東京も梅雨入りとなりました。梅雨時期は、気圧の湿度の変化により、体調を崩しやすくなります。十分な休息を心がけましょう。また、学校生活が本格的に動き出すこの時期、子どもたちは環境の変化に適応しようと多くのエネルギーを使っています。そのため、ストレスが行動や身体のサインとして表れやすい時期でもあります。そのため、今回は保護者の方に向けての便りを作らせてもらいました。

今月のテーマ:子どものストレス反応の早期発見

1. ストレスが表れやすいサイン

- ・ **行動面の変化** 以前よりイライラしやすい、ぼんやりしている、急に甘えが強くなるなど、行動の“いつもと違う”がヒントになります。
- ・ **身体面のサイン** 朝の腹痛・頭痛、食欲の変化、疲れやすさなど、身体症状として現れることも多くあります。
- ・ **学校場面での変化** 登校しぶり、授業への集中のしにくさ、友人関係のトラブルが増えるなど、学校での様子にも変化が見られることがあります。

2. 観察のポイント(家庭でできる早期発見)

- ・ **行動の変化** — 「以前と比べてどうか」を軸に見る
- ・ **生活リズム** — 睡眠・食事・活動量の乱れはストレスの影響を受けやすい
- ・ **コミュニケーション** — 否定せず、まず受け止める姿勢が安心につながる

3. 相談のタイミング

次のようなときは、早めに学校へご相談ください。

- ・ 家庭でのサポートをしても改善が見られない
- ・ 朝の不調が続く、登校しぶりが長引く
- ・ 子どもが「つらい」「しんどい」と言葉にしている
- ・ 保護者自身が「なんとなく気になる」と感じる

“気になる”は十分な相談理由です。早期に気づき、学校と家庭が連携することで、子どもの負担を軽減できます。

4. カウンセラーより

子どもたちは、成長の過程でさまざまなストレスに出会います。そのストレスを一人で抱え込まず、周囲の大人が気づき、支え、必要に応じて専門的なサポートにつなぐことが大切です。

学校生活で気になることがあれば、どうぞお気軽にご相談ください。お子さんの気持ちを整理し、安心して学校生活を送れるよう一緒に考えていきます。

5. 【1 学期の相談室開室日】

	長野(木曜8:45～16:30)	塚田(金曜9:30～17:30)
6月	4、11、18、22(月)、25	5、12、19、26
7月	2、8(水)、16	3、10

★場所:3階奥(今年度より3階に替わりました)

★生徒の皆さんは、担任の先生か直接スクールカウンセラーに相談希望と伝えるか、相談室ドアの予約表入れに希望日を投函して、昼休みや放課後などに利用してください。

★保護者の方もぜひご利用ください。スクールカウンセラーの勤務日に直接連絡いただくか、学年の先生や養護の先生にご予約いただけると確実です。

【予約電話番号(代表)03-3404-7522】

