

# スクールカウンセラーだより第1号(令和3年4月) — 新年度特集！ —

眞鍋一水(スクールカウンセラー)

今年度も引き続き叡智学園中学校でスクールカウンセラー(SC)を  
します 眞鍋一水(まなべいすい) です。  
また叡智学園中学校でみなさんと過ごすことができるととても嬉しい  
です。1年間、よろしくお願いします。



今回は新年度特集ということで、新年度にありがちなストレスとその対策をご紹介します。ちなみに、  
ストレスは「心」と「体」と両方に生じるので、どちらもご紹介します。

**心のストレス:**3月までと環境が大きく変わるので、慣れるまでが大変です。初めて中学生になったり、  
2年生に進級して先輩になったり、進路を考える3年生になったり、3月までとは違った環境になります。  
急に変わるので、この変化がストレスになってしまいます。

**心の対策:**時期を決めて、時期ごとに取り組むことを「行動レベル」で把握すると落ち着くことができま  
す。例えば、4月は学校生活に慣れるために6時に起きて22時30分に寝よう(1年生)とか、5月の間  
に関心がある大学や進路を調べて夏休みにオープンキャンパスに行こう(3年生)などですね。  
また、今後の見通しを持って心の準備ができると心は落ち着くので、今年度の流れとやることについて  
年間スケジュールを作って壁に貼っておくことも効果があります。

**体のストレス:**気温が上がったり下がったりするので、肩がいたくなったり疲れがたまり  
やすかったりします。

**体の対策:**ぬるめのお風呂でゆっくり温まってから寝るようにしましょう。お菓子も、  
砂糖や油(チョコレートやポテトチップス)は控えて、ナッツやドライフルーツなど栄養  
があるものを食べると脳も体も疲れが取れやすいです。



## 図書紹介:『特別支援教育サポート事典』

春は環境が変わり、「持ち物の準備がうまくできない」とか「課題  
がなかなかできないなあ」等の困りごとが出てきます。対策として、  
「気をつけよう!」や「がんばろう!」という抽象的な精神論ではう  
まくいきません。今日紹介する本は、具体的な対策が行動レベルで  
紹介されているので、是非参考にしてください。

職員室や図書メディアセンターに配架しています。



## スクールカウンセラーの利用方法

1. ねらい: 学校生活をサポートしています。困ったことや気がかりなことについて、相談  
はもちろん、まずは話をしてみるだけでも利用できます。
2. 日 時: 水曜日11時30分~16時の間
3. 申込み: 担任の先生や田端教頭先生、保健室の石原先生に伝えてください。

\*保健室の石原先生など、先生方と相談しながら学校生活をサポートします。

見かけたら気軽に声をかけてくださいね。1年間よろしくお願いします!