

スクールカウンセラーだより

# WINGS FOR TOMORROW

令和5年8月31日  
横浜創英中学・高等学校  
令和5年第4号  
スクールカウンセラー  
佐藤恵子・普川くみ子

約40日間の長い夏休みが終わり、明日からいよいよ2学期がスタートします。今年は一際暑い夏でしたが、皆さんはこの夏をどんな風に過ごしましたか？

海やライブなど夏ならではのイベントを楽しんだ人、まとまった時間ができて自分のやりたい勉強や読書に勤しんだ人、毎日のように部活を頑張った人、暑すぎて家から出ることもなくお家時間を楽しんだ人、それぞれがその人なりに楽しめた夏休みだったことと思います。

そして明日は2学期の始業式！今はどんな気持ちでしょうか？「やったー！明日から学校だ！」と楽しみにしてくれている人もいますが、多くは「まだ暑いから外に出たくないよー」「もう少し休みたい」「朝、起きられないよ」とげんなりした皆さんの顔が見えるようです。

最近話題のチャットGPTに「夏休み明けは何故学校に行きたくないの？」と聞いてみました。AIは学校に行きたくない理由を以下の3つの観点で教えてくれました。1. 夏休み中は自分のペースで生活していたが、学校が始まると学校という環境に適応する必要があり、この変化に適応するのが困難だから。2. 友人や教師との久しぶりの再会に対して不安や緊張を感じ、人間関係の不確実性や交流の変化に対する不安が生じるから。3. 夏休み中は時間を自由に使えていたのに、学校に行くと再び忙しさや日々の責任が増えることに対して抵抗を感じるから。授業や宿題、部活や試験など、時間に追われることが増えることで気持ちに余裕がなくなるから。

なるほど、どれも言い得て妙で思わず納得です。そしてAIはこれらの解決策としてこう答えています。「これらの心理的な要因は個人の経験や状況によって異なるかもしれませんが、もし学校に行くことに抵抗を感じる場合は自分の気持ちを認め、対処するために健全な方法を探しましょう」素晴らしい回答です！

環境が変わることや久しぶりの人間関係の中に身を置くこと、そして時間に追われる生活は確かに誰にとってもストレスになり得ます。そしてそのストレスの感じ方やストレスにどのくらいの時間をかけて慣れていくかは個人差が大きいです。もし今、これを読んでいるあなたが、まだ2学期をスタートするスタンバイができていなければ焦らずにゆっくり自分のペースで歩いていいですよ。歩く速さは皆、違って当たり前です。皆と同じスタートが切れなくても焦る必要はありません。

もし9月1日を前に気持ちが前を向かなくて、明日からの毎日がとても不安に思えるなら、少し肩の力を抜いて深呼吸してみましょう。そして自分がどうしたいのか、心の声を聞いてみてください。「あなたはどうしたい？」と。そして自分の心の声が聞こえたら、お家の方や友だち、学校の先生にその声を伝えてみませんか？もし、知っている人に伝えることに不安があるなら、以下のフォームからぜひスクールカウンセラーに教えてください。あなたの心の声を聞いて、これからのことを一緒に考えます。2学期も皆さんとたくさんお話したいと思っています！

カウンセリングの予約、相談したいこと、話したいことがある人はこちらから



## カウンセリングの予約方法

\*横浜創英中学高等学校カウンセリングルームでは保護者の皆様のご相談もお受けしております。お気軽にご利用ください。

### ■ 生徒・保護者共通

- ① 下記のフォームより、カウンセリング予約の申し込みをお願い致します。カウンセリングの方法は、対面、電話、メール、オンラインよりお選び頂けます。また、差し支えなければ相談内容を簡単にご記入ください。もし難しいようなら記入不要です。
- ② 担任を通して予約する。
- ③ 養護教諭を通して予約する。



尚、フォームの内容につきましてはカウンセラーが勤務日に確認致します。勤務の都合上、お返事まで多少お時間を頂くことがあることをご承知おきください。



### 保護者の皆様

長い夏休みが終わり、2学期がスタート致します。9月とはいえ今年は残暑も厳しく、生徒たちはしばらくの間は登校するだけでも疲れてしまうかもしれません。9月末には創英祭が控えていることもあり、慌ただしい生活になることが予想されます。まずは生活リズムを整え、睡眠や食事をしっかり取れるようお力添え頂ければと思います。また、夏休み中も含め、お子様のことで気になられたこと、ご心配なことがございましたらお気軽にご連絡ください。2学期もどうぞよろしくお願い致します。



### ☀ 9月のカウンセリングルーム開室日 ☀

月	火	水	木	金	土	日
				1 普川 9:00~14:00	2	3
4 普川 11:00~16:00	5 普川 11:00~16:00	6	7 佐藤 11:00~16:00	8 普川 11:00~16:00	9	10
11 普川 11:00~16:00	12 普川 11:00~16:00	13	14 佐藤 11:00~16:00	15 普川 11:00~16:00	16	17
18 敬老の日	19 普川 11:00~16:00	20	21 佐藤 11:00~16:00	22 普川 11:00~16:00	23 秋分の日	24
25 普川 11:00~16:00	26 普川 11:00~16:00	27	28	29 創英祭事前準備	30 創英祭	10/1 創英祭