相談室だより

令和８年９月号
串川中学校
教育相談課
青少年教育カウンセラー

串川中学校のみなさん、こんにちは。夏休みはみなさんどのように過ごしましたか。どんなことがあったか学校で教えてください。長期休みの後はいつもより心も体も疲れやすくなっているかもしれません。少し休んだり気持ちを整えるという意味でもぜひ相談室でお話しましょう。

＜心と体はつながっている～「心身相互作用」について＞

心と体は互いに影響をしあっていることを心身相互作用（しんしんそうごさよう）と言います。心配ごとがあるとお腹が痛くなることがあったり、お腹が減ると機嫌が悪くなったり、反対に体調が良いと気持ちも晴れやかになったりといった体験したことありませんか。強いストレスを感じると、体が緊張して呼吸が浅くなったり、肩や首に力が入って緊張したりすることがあります。反対に睡眠不足や疲労、栄養不足が続くとイライラしやすくなったり、ネガティブ思考が多くなったりします。人間の体の中の腸にいる菌のバランスが変わるだけで性格も変わると言われています。

ストレスが溜まって肩がこって困っているときは体をほぐすことが解決になることもあれば、ストレスに対処する方が効果的な場合もあります。嫌なことがあって気持ちが落ち込んでいる場合にも、嫌なことを解消することも大事ですが体調が整っていないことで必要以上に落ち込んでいる可能性もあるので、体調を整えることも一緒に考えることが効果的な場合もあります。どちらか一方だけでなく、体と心の両方をバランスよく考えることが必要なことがあるということを知っていただけたらと思います。

2学期の相談室開室日（毎週火曜日）			
9月1日	9月8日	9月15日	9月29日
10月6日	10月13日	10月20日	10月27日
11月10日	11月17日	11月24日	12月1日
12月8日	12月15日		

＜保護者の皆様＞

中学校の相談室では保護者の皆さまからのご相談も受け付けております。相談内容はお子さまに関することでしたら、基本的にどのようなことでもお受けしております。学校の先生とは違う立場で、相談される方に寄り添った相談ができたらと考えています。まずはご気軽にお問合せください。

相談方法について

◆学校の相談室で話したい場合

・学校の先生を通じて予約をしていただくか、カウンセラーが勤務する相談室の開室日（1ページ目参照）に串川中学校相談室直通電話（☎042－784－0059）に電話をして予約をお取りください。相談および電話受付時間は9時から17時です。

※カウンセラーが相談中の場合や授業見学中は電話に出られません。留守番電話にお名前、ご連絡先を入れていただければ、カウンセラーからご連絡いたします。

◆学校外の相談室で話したい場合

・相談室開室日と都合が合わないなど、様々な理由で中学校相談室以外の場所で相談をされたい場合は、教育相談課相模湖相談室（☎042－682－7020）までご連絡ください。

・相模湖相談室では、複数のカウンセラーが月曜日から金曜日の9時～17時まで相談を受け付けています（学校担当は月曜日・金曜日に在室しています）。相談をご希望の方はお電話にてお申し込みください。教育相談課では相模原市在住の方または相模原市立の公立学校に通われている 20 歳までの方々の相談をお受けしております。

※電話でのご相談も受け付けています。お電話の場合は匿名での相談もお受けしております。