

スクールカウンセラー通信・春号

令和8年4月
スクールカウンセラー 野満育朗

【新生活スタート！メンタルケアで大切な3つのポイント】

御入学、御進級おめでとうございます！今年度も東予東中学校と東中校区の小学校でスクールカウンセラーを担当します、野満（のみつ）と申します。心や発達のこと、人間関係、自分や子どもを育てるコツなどについて役立つ情報をお届けしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

4月は新しい生活への「期待」と同時に「緊張」も大きく、心が疲れやすい時期でもあります。そこで今回は新生活に上手に着地していくためのポイントを3つ御紹介します。

1. 睡眠を8時間以上とりましょう。

日本人は子どもも大人も睡眠が短く、中学生の平均睡眠時間は約7.5時間といわれています。小学生の推奨される睡眠時間は9～10時間、中学生は8～9時間です。睡眠をしっかり取るだけで、緊張や不安が和らぎ、集中力やコミュニケーション力が上がるという研究結果があります。特に新年度のこの時期はしっかり睡眠をとりましょう♪

2. 「何もしない時間（脳の休息時間）」を作る。

新生活は、学校にいただけで脳がフル回転して情報を処理しています。帰宅後も塾や宿題、スマホなどで脳を使い続けると、脳がオーバーヒートしてしまいます。睡眠に加えて、1日のうち10分でも「ぼーっとする時間」や「音楽を聴くだけの時間」「深呼吸をしてその呼吸を感じる時間」を作りましょう。脳の「休憩」「整理整頓」の大切な時間になります。



4. 「自分へのハードル」を少し下げよう。

4月は「完璧なスタート」を切ろうと頑張りすぎてしまいがちです。「友達をたくさん作らなきゃ」「勉強を頑張ろう！」というプレッシャーが緊張を強めることが考えられます。4月の目標は「学校に行くだけで100点」「座っているだけで偉い」と、合格ラインをぐっと下げて、まずは自分を応援してあげてください。

※「学校に行こうとするとおなかの調子が悪い」「朝どうしても起きれない」「不安やイライラがおさまらない」など、気持ちの持ちようだけでは解決できない症状もあります。「なんだか調子がおかしいな」と感じる時はいつでもカウンセラーに相談してくださいね♪

◎カウンセリングとは◎

「カウンセリング」とは、どんなことをするのか御存じない方も多いのではないのでしょうか。まずは、友人関係、性格のこと、勉強や運動、発達のことなど、日々の生活で困っていること、気になっていることとお話していただきます。カウンセラーは心を傾けてお話をお聴きします。話をするだけで頭の中が整理され、心が少し楽になることが多いです。そして、御希望に応じて、心理、成長や発達のことを専門にするカウンセラーとともに、具体的にどんなことができるのか話し合います。お子さん、お母さん、お父さん、先生どなたでも御利用できます。



Ⅰ学期 スクールカウンセラー予定（主に東予東中学校・相談室に在室）

毎週金曜日 ◎9時～13時 ☆13時～17時

4月	◎17日（金）	☆24日（金）			
5月	◎8日（金）	☆15日（金）	◎22日（金）	☆29日（金）	
6月	◎5日（金）	☆12日（金）	◎19日（金）	☆26日（金）	
7月	◎3日（金）	☆10日（金）	◎17日（金）		

◎ご希望の方は、担任など身近な先生、または scnomitsu@gmail.com まで。



SC 通信の内容
を動画で詳しく
お話しました。

※Ⅰ学期中にⅠ日、小学校でのカウンセリングも予定しています。また日程が決まりましたら御連絡いたします。上の表の日は、小学生（保護者さん）も中学校でのカウンセリングを承ります。

◎カウンセラーのご紹介◎

野満育朗（のみついくお） 公認心理師、愛媛県スクールカウンセラー。

中学校、小学校でのカウンセリング、企業やメンタルクリニック、地域で個人カウンセリング、グループカウンセリングを行っています。大学生と高校生の2男の父。兼業で農業をしています。趣味は登山と野菜作りとカラオケ。心理系、農業系のユーチューバーにも挑戦中です。今年度も子どもたち、保護者の皆さんのお役に立てればと思っております。どうぞよろしくお願いいたします♪

