

生徒指導通信

～時を守り 場を清め 礼を尽くす～

No.6 作成者：山本

2026年 8月28日

2学期のホイッスル！まずは「冷静に」ウォーミングアップから！

2学期という新しいゲーム（試合）がスタートしました。試合が始まったからといって、ウォーミングアップもせずにいきなりダッシュをしたら、筋肉を痛めてケガをしてしまいます。一流の選手ほど、試合前のストレッチや軽いランニングなど、準備の時間をとても大切にします。

今の時期は、まさにその「ウォーミングアップ」の期間です。「宿題を完璧にこなして、予習も復習も完璧にやって、部活も全力で…」と、最初から100%の力を出そうとすると、息切れしてしまいます。

まずは深呼吸をして、学校のチャイムの音に耳を慣らすことから。ゆっくり体をほぐすように、少しずつ学校生活のリズムを作っていきましょう。困ったことや、なんだか心がモヤモヤするときは、いつでも先生たちに話してください。

2学期スクールカウンセラーのお知らせ

生徒のみなさまへ

2学期もスクールカウンセラーの榎谷（ますたに）先生が駅家中学校に来られます。

スクールカウンセラーとは、困りごとや悩みを聞いてどうすればいいか一緒に考えるなどして、みなさんの心の健康を守りサポートします。

話す内容は、友達のこと、家族のこと、部活のこと、勉強のこと、周りの人に理解してもらえず困っていること、自分の好きなことについて誰かに話したい…などなんでも大丈夫です。「こんなことで相談に行っているのかな？」と心配している人も気軽に来てみてください。

「うまく話せないかもしれない…」と心配な人は話したいことをメモして持ってきてても大丈夫です。話せるところから少しずつで大丈夫です。

榎谷先生に「相談してみたいな」と思った人は、担任の先生や山本先生や保健室の先生などに言って予約してください。

保護者のみなさまへ

スクールカウンセラーは、各学校に配属されている公認心理師や臨床心理士の資格を持つ心理学の専門家で、子どもたちや保護者の方からの相談をお受けしています。

日々いろいろなストレスがあると思いますが、まずは保護者の皆様が一日一回は立ち止まって、ご自身の心と体のチェックをしていただけたらと思います。

お困りのことや心配なことがありましたら一人で抱え込まず、お気軽にスクールカウンセラーにご相談ください。ご相談内容は子どもたちのことに関する事でしたらどんなささいなことでもかまいません。

◎スクールカウンセラー来校日

9月	2日、16日、30日	11月	11日、25日
10月	7日、14日、28日	12月	9日、16日

☆予約を希望したい人は、
・担任の先生・山本先生・瀬戸先生まで