

相談室だより

令和8年9月2日
三鷹の森学園 三鷹市立第三中学校
スクールカウンセラー ↓

「少しずつ」で大丈夫

夏休みが終わり、2学期が始まって1週間が経ちました。朝夕には少しずつ秋の気配を感じる日も増えてきましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。長期休み明けは、生活リズムや学校生活に体を慣らすだけでも思っている以上にエネルギーを使います。2学期は1年の中で最も長く、生徒会選挙や合唱コンクール、3年生は修学旅行など大きな行事が続く学期です。楽しい反面、「うまくできるかな」「周りについていけるかな」と不安になる人もいるかもしれません。そんなときは、「最初から完璧に頑張ろう」と思いすぎないことも大切です。生活リズムを整える、授業に集中する、友達や先生に元気よく挨拶をする。そんな小さな一歩の積み重ねが、学校生活の調子を取り戻す近道になります。

疲れや不安を感じることは決して特別なことではありません。「なんとなく元気が出ない」「学校に来るだけで疲れてしまう」という人もいるでしょう。そんなときは、一人で抱え込まず、家族や先生、そしてスクールカウンセラーにも気軽に相談してください。



「比べる相手」を間違えない

皆さんは、誰かと自分を比べて落ち込んでしまった経験はありませんか。SNSでは楽しそうな毎日が流れてきたり、学校では勉強や部活が得意な友達を見たりすると、「自分はまだまだだな」と感じてしまうこともあるかと思います。心理学の世界では、人と比べすぎると、自信や幸福感が下がりやすいことがわかっています。一方で、自分自身の成長や長所に目を向けられる人ほど、前向きな気持ちを保ちやすいと言われています。例えば ①昨日より5分早く起きた ②夏休み前より授業に集中できた ③苦手だったことに挑戦できた…など、そんな小さな変化も立派な成長です。