

# スクールカウンセラーだより

2025.7月

多摩市立鶴牧中学校  
スクールカウンセラー相談室  
荒井恵美  
矢崎淳子

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。テストも終わってほっとした人も多いかもしれません。  
でもこんな時期こそ、「こころの調子」もふり返ってみませんか？

## ⌚ 夏休みの前に、ちょっと立ち止まってみよう

- ・SNS でだれかの投稿が気になってしま…
- ・最近、友達とちょっとぎくしゃくしている…
- ・誰にも言えないモヤモヤがある…

そんな気持ちを持っている人も、実は少なくありません。

## 友達との関係、ちょっと疲れていない?

- ・無理して笑っている気がする
- ・グループの中でうまく話せない
- ・距離をとりたいのに、とれない

友達関係も「こころのエネルギー」を使います。疲れた時は、少し離れてみるのもよいかもしれません。本当に大切な人とは、距離があいても、またつながれますよ。

## ⌚ SNS でのトラブル、こんなことない?

夏休み中は、スマホや SNS を使う時間が増える人も多いと思います。でも、便利な SNS も、使い方を間違えると心が疲れてしまうことがあります。

### 📱 よくある SNS トラブル 📱

- ・ 相手の一言にすごく傷ついた
- ・ 「既読スルー」が気になって仕方がない
- ・ 写真を勝手に使われた・広められた
- ・ 自分がいないグループができていた…

SNSでは、文字だけのやりとりだからこそ、「本当の気持ち」が伝わりにくいこともあります。もし嫌なことがあつたら、まずは誰かに話してみましょう。信頼できる大人、先生、カウンセラーなどに相談することも大事です。

### 🐱自分を大事にするって?🐱

- ・自分の気持ちにウソをつかない
- ・ひとりの時間も大切にする
- ・「No」といえるようになる練習をしてみる

「自分の気持ちを大事にすること」は、わがままではありません。

心を守るために、必要なことです。

### 🌻保護者のみなさまへ🌻

7月は、こころとからだのバランスが崩れやすい時期でもあります。特に、気温の変化、睡眠リズムの乱れ、友人関係のストレスなどが重なると、「なんとなくしんどい」「学校に行きたくない」などのサインが出ることもあります。お子さんの生活リズムやSNSやスマートフォンを使う時間も増える中、トラブルや不安を感じやすい時期でもあります。お子さんの様子が、「なんとなく元気がない」、食欲・睡眠に変化がある、友達との関係で悩んでいるそぶりがある、そんなときは、ぜひお気軽にご相談ください。

「こころの声」に、耳をすませてみましょう。

無理しない、がんばりすぎない夏休みにしてくださいね。