

# スクールカウンセラー便り

2026.5 八代市立松高小学校

## ■ 連休を終えて…

新年度が始まって、1ヶ月が過ぎました。新しい教室、新しい先生、新しい友達…。期待を胸にスタートした4月から、5月の連休、そして運動会の練習…とお子さんのご様子はいかがでしょう。

実は「ストレス」というのは、嫌なことだけで受けるものではありません。たとえ楽しくても「新しい環境に慣れようとする」とそのものが、心（脳）にとっては大きなエネルギーを消費する作業なのです。

進級やクラス替えは、児童の皆さんにとっても先生方にとっても想像以上にハードなイベントです。1年生はもちろんのこと、高学年であっても同様です。周囲のメンバーとの関係だけでなく、クラス内のちょっとしたルール（例えば、席の配置や持ち物の管理の仕方や場所など）も新しく作り上げていくことになるからです。

そのため、連休前後にふっと力が抜けて「なんとなく本調子じゃない気がする…」「学校へ行くのがしんどい…」と感じるのは、決して甘えではありません。「ここまで一生懸命がんばった証拠」です。

## ■ 「何を言っても大丈夫」という安心感を

皆さんは「心理的安全性」という言葉をご存知でしょうか？心理的安全性とは、簡単にいうと「どんな小さなことも、笑われたり否定されたりせずに聞いてもらえる」「困った時に、抵抗なくヘルプを出せる」安心感のことです。

心理的安全性が高いと失敗を恐れずにチャレンジできるため成長を促進し、トラブル防止にも繋がると言われています。

私は、この学校で皆さんの「心理的安全性」を少しでも高めるお手伝いをしたいと思っています。スクールカウンセリングは「何を話しても大丈夫な場所」なので、安心してご利用ください。

## ■ 早目の作戦会議を

「無理をさせない方がいい」と思って様子をみていたら、休みが続くことで登校のハードルがさらに上がってしまった！…残念ですが、よく聞く話です。

だからこそ、私は「お休みが続いてから」ではなく、「お休みが始まった段階」でのご相談をおすすめしています。「相談するのは大げさかな？」「行き渋るけど、なんとか行ってるし…」と思っても、それが早めの作戦会議のタイミングです。

「ちょっとしたこと」を早めに整理・分析することで、次の一手を一緒に考えることができます。「困りきる前」にご相談ください。

## スクールカウンセリングのご案内

児童の皆さんだけではなく、ご家族からのご相談もお受けしています。昨年度にお会いした方も、是非、新年度の様子を聴かせてくださいね。カウンセリング希望の方は、担任の先生や主幹教諭までお問合せください。

文責 スクールカウンセラー 青木 加奈子