

コミュニティルーム カウンセラーだより

2026 年度 9 月

こんにちは、コミュニティルームのカウンセラーです。

夏休みが終わり、2学期が始まりました。久しぶりの学校を楽しみにしていた人もいれば、「なんとなく疲れる」「まだ調子が出ない」と感じている人もいるかもしれません。

休みから学校生活へ切り替わるこの時期は、こころと体もいつも以上にエネルギーを使うことがあります。最初から 100%で頑張ろうとせず、まずは今の自分の状態に気づくことから始めてみましょう。

📅 CHECK 1 | 今の自分、何%くらい？

「なんとなく疲れる」も大切なサイン。

今の自分はどのくらいかな？

当てはまるところまで、□を塗ってみよう！



♥ こころ 0% □□□□□□□□□□ 100%

🍃 からだ 0% □□□□□□□□□□ 100%

⚡ やる気 0% □□□□□□□□□□ 100%

こんなサインは出ていない？

- ☐ 朝起きるのがつらい
- ☐ 夜になると考え込む
- ☐ いつもより疲れやすい
- ☐ 学校に行くのがおっくう
- ☐ 授業に集中しづらい
- ☐ 「ちゃんとしなきゃ」と焦る
- ☐ イライラすることが増えた

→当てはまるものがあっても、心配しすぎなくて大丈夫。

「今、ちょっと疲れているかも」と自分の状態に気づくことも、自分を大切にする第一歩です🍀

🗨️ 「やる気が出たらやる」だけじゃない！

「やる気が出るのを待っていたら、なかなか始められない…」
そんなことはありませんか？

実は、ちょっと行動してみることで、あとから気分が変わることもあります。

🍀 ちょっとやってみる

↓
🌟 「できた！」

↓
😊 少し気分が変わる

👉 「もう少しやってみようかな」



💡 ポイントは「最初の一步を小さくする」こと！

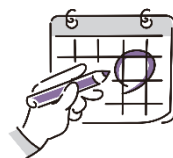
×宿題を全部終わらせる！ → ○ まず 5 分だけやってみる

×今日から絶対早寝する！ → ○ 10 分だけ早くスマホを置く

×友達と楽しく話さなきゃ！ → ○ まず「おはよう」だけ言う

📅 CHECK 2 | TODAY'S MISSION

今日ひとつだけ選ぶなら？



- ☐ 朝ごはんを食べる
- ☐ 10 分早くスマホを置く
- ☐ 5 分だけ勉強する
- ☐ お風呂やシャワーでリフレッシュ
- ☐ 誰かに話してみる
- ☐ 疲れていたら少し休む
- ☐好きなことをする時間をつくる

🍀 私の小さな一歩 (MY MISSION)

全部やらなくて OK！「これならできるかも」をひとつだけで大丈夫🍀

💬 こんなときは、コミュニティルームへ

- 🏫 学校に行くのがしんどい
- 👥 友達関係でモヤモヤする
- 📅 勉強や進路のことが不安
- 🏠 家のことで悩んでいる
- 😓 なんとなくつらい



「何を話したらいいかわからない」

「うまく説明できない」

そんなときも、気軽にコミュニティルームに来てください。

話しながら、一緒に気持ちを整理していきましょう。

新学期、最初から 100%で走る必要はありません。

頑張ることだけでなく、休むことや誰かを頼ることも、自分を大切にする方法のひとつです。

今日できる、小さな一歩から始めてみましょう🍀