



相談室だより

Positive



射水市立大門中学校
令和8年7月17日
教育相談部

前回の相談室便りでは、大会後の心と体の衣替えについてお話ししました。あれから約1ヶ月。進路に向けて学習に本格的に取り組み始めた人、新しい部活の体制で戸惑いながらもがんばっている人、北信越大会や最後の大会に向けまだまだ部活動に全力を注いでいる人等、それぞれが自分なりのペースで一步一步進んできたことと思います。

いよいよ来週から、夏休みが始まります。楽しみな計画がある人もいれば、「やることが多くて今から気が重い」「学校がないと、なんだか寂しいな」「家にいることが

なかなか苦痛だな」と感じている人がいるかもしれません。どんな気持ちで夏休みを迎えても、それはすべて正解です。

夏休みは、がんばり続けたあなたの「心と体のバッテリー」を充電するための大切な期間です。スマホの充電と同じで、私たちの心も「何もしない時間」をつくったり、自分の「好き」に没頭したりすることで、少しずつエネルギーが溜まっていきます。たとえ夏休み中の何日間か朝起きられずに遅くまで寝てしまったり、一日中ダラダラしてしまう日があったりしても、自分を責める必要はありません。それは今、一生懸命「充電中」なだけです。

しかし、もしも夏休み中に、「自分でいろいろ試したけれど、どうしても心の充電がたまらない」「なんだかモヤモヤして、一人では抱えきれそうにない」「何をやっても上手くいかない」など、心のバッテリーがピンチになってしまった時はどうすればいいでしょうか。「誰かに助けを求めること」は、弱いことでも、恥ずかしいことでもありません。むしろ、自分を大切にするための「とてもかっこいい、大切なスキル」です。自分の心がピンチのときに自分を助ける方法や、友達のピンチに気付いたときにできることについて、みんなで一緒に考えて行動してほしいと思います。

この夏休みが、みなさんにとって心安らぐ、よい「充電期間」になりますように。困ったときは、学校や別紙配布している相談機関（富山県こども総合サポートプラザ等）に知らせてください。学校ホームページからも確認できます。

☆富山県(全国)の困ったときの総合窓口(一部抜粋)☆

富山県こども総合サポートプラザ	076-481-7401	いじめ、不登校、犯罪被害等のこと
24 時間子ども SOS ダイアル	0120-0-78310	いじめ、不登校、進路、学校等のこと
「子どもの人権110番」(全国共通)	0120-007-110	SNS、インターネットトラブル、被害のこと
富山県警察サイバー犯罪対策課(富山県警察本部)	076-441-2211	人権、いじめのこと

有意義な夏休みのアイデア6選! (感じ方に個人差があります)

1.【ひらめき系】人生を変える(かもしれない)一冊に出会う

涼しい図書館で直感借り 写真集で旅気分

2.【エネルギー系】「推し」に時間と愛を注ぐ

動画を一気見・魅力を書き取る 推しノート

3.【調理・実験系】「究極の〇〇」をゼロから作る

手打ちうどん(足踏み) Youtubeで見たスパイスカレー

4.【創造・工作系】「100円の物と家のごみ」でビタゴラ装置

割り箸・段ボールでコース 家のごみ 最後の1秒 割り箸・段ボールでコース ギミック作り

5.【健康系】とことん自分を労わる「おうちスパ」

お風呂特別席 入浴剤 スマホ完全オフ ゆっくり入浴(100円入浴剤) スマホ完全オフ30分

6.【アウトドア系】身近な場所で、夏を限界まで楽しむ

プール・海思い切り泳ぐ プールで浮かぶ 早朝のカブトムシ取り