

# 相談室だより

令和8年1月 No.4  
渋谷区立笹塚中学校  
スクールカウンセラー  
若園 晴美・福地 景子・延末 研

令和8年となりました。新年とともに、今の学年を修了する3か月。渋谷区は2期制なので学期は変わりませんが、次の学年または進路先への0学期と思って過ごすことができるよう、相談室ではみなさんをいつも応援しています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

## ＜音楽で整える心と体＞

みなさんはお正月をどのように過ごしましたか。親戚で集まったり、家でまったりしたり……。過ごし方は様々ですが「寝正月」という言葉があるようにこの寒い気温もあってなかなか布団から出られない人も多かったのではないのでしょうか。でも、3年生の皆さんは特にですが、そろそろ頭を“シャキッ”と勉強モードに切り替えたいですね。今回の相談室だよりでは、気分を切り替えたり心や体の緊張をほぐしたりする「音楽療法」の考え方を紹介します。

みなさんはスポーツ選手が試合前にイヤフォンやヘッドフォンで音楽を聞いている場面を見たことはありませんか。心理学の学者さんが、心と体の緊張をほぐすための方法として音楽の効果があるかどうか調べたところ、心にも体にも次のような良い影響があるということがわかっています。

- 1 自分自身に前向きな言葉を語りかけているような気持ちになることができる。  
(難しい言葉だとアファメーションといいます)
- 2 歌詞の世界に入ることによって自分の理想の姿をイメージすることができ、体の動きも理想につながる。
- 3 歌詞のない曲でも、自分が心地よいと感じるメロディーだとストレスを軽くすることができる。

相談室に来てくれた人に「ストレスがたまったときや悩みの解消法は？」の質問をすると、「音楽を聞く」と答えた人がたくさんいました。長期休み明けは心も体も「学校モード」に慣れていないので、しんどくなりやすい時期です。また、日照時間が短い冬の時期は、神経伝達物質の関係で精神状態が悪くなりやすく、心が落ち込みやすい時期でもあります。音楽を聞いて心と体の緊張をほぐしてみてもいいのでしょうか。最後におすすめの曲を紹介します。みなさんも、「こういうときはこういう曲を聴いたらよいと思う！」という曲があったら、ぜひカウンセラーに声をかけて教えてください。

## ♪「breakfast」 Mrs. GREEN APPLE

朝からしんどい気持ちのとき、背中をそっと誰かに押してもらいたいときにおすすめです。

メロディーもさわやかで朝にぴったり！人気のバンドなのでみなさんよくご存じかも！

## ♪「カノン」 ヨハン・パッヘルベル

音楽の授業などで聞いたことがある人も多いかもしれません。クラシックの名曲です。

リラックス効果があると言われている曲です。寝る前などにもおすすめ。

※注意 勉強中に音楽を聞くのには人によって向き不向きがあると言われています。曲を思い出すと一緒に覚えた内容を思い出しやすくなる人と逆にいらだちや不快感を覚えて集中力が低下する人というそうです。自分がどちらのタイプかわからない人は、勉強前に音楽を聞き気持ちを切り替え、勉強を始めるときに止めるといいかもしれません。「勉強前プレイリスト」をつくってみるのはいかがでしょう。

## カウンセラーに相談したいとき

### 相談方法

- ① 相談室での面談      ② 電話相談

### 相談の予約をする方法

- ① 相談室に直接来て「相談したい」とカウンセラーに伝える。  
② 担任の先生や養護教諭に「カウンセラーに相談したい」と伝え、予約してもらう。

### 相談できる時間

月・木曜日（若園）      9：00～16：30      ＊月曜が学校休業日の週は水曜になります。  
火曜日（福地）      9：00～16：30  
金曜日（延末）      10：00～16：30  
☆相談時間は先生やカウンセラーと話して決めましょう。

### 相談室の場所

B 校舎2階 教育相談室B ☆扉をノックして、返事を聞いてから入ってください。

### 開室予定日      ○印の日が開室日です。（日程は変更になる場合があります）

1月					2月					3月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
			1	2	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
					○	○		○	○	○	○		○	○
5	6	7	8	9	9	10	11	12	13	9	10	11	12	13
			○	○	○	○		○	○	○	○		○	○
12	13	14	15	16	16	17	18	19	20	16	17	18	19	20
	○	○	○	○	○	○		○	○		○			
19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	23	24	25	26	27
○	○		○	○		○		○	○					
26	27	28	29	30	月・水・木・・・若園 火・・・福地					30				
○	○		○		金・・・延末									

### 保護者の皆様へ

笹塚中学校教育相談室では、保護者の皆様からのご相談をお受けしています。お子様のことで少しでも気にかかることがございましたら、お気軽にご相談ください。一緒に考えてまいりたいと存じます。電話相談も可能です（折り返しまたは後日の予約でのご相談になります）。

### ◆相談室のご案内◆

【開室日】上記表をご参照ください。

【時 間】月・火・（水）・木曜日      9：00～16：30  
金曜日      10：00～16：30

【場 所】①東門を通り主事室のある昇降口から入ります。（案内掲示に従って進んでください）  
②2階に上がります。事務室と放送室の間に「相談室B」があります。  
※わかりにくい場合は、昇降口受付でおたずねください。

【予約方法】以下の2つがあります。

- ・担任の先生、または養護の先生を通して予約できます。
- ・直接相談室に来室して、あるいは電話にて、予約ができます。

※お電話の場合は学校（03-3376-3364）にかけていただき、  
カウンセラーを呼び出してください。（スクールカウンセラー勤務日のみ）