

こころ通信 夏号

令和8年7月7日
練馬区立大泉西中学校
スクールカウンセラー
心のふれあい相談員

7月に入り、じめじめとした梅雨がが続いています。気温は比較的落ち着いていますが、連続で台風が来たり、激しい雨が降ったりと、天候の変化が大きいことが今年の特徴のようです。この時期は、「体がだるい」とか「やる気が出ない」とか、気分が乗らない人も多いかと思います。それは、このような急な気候の変化に体が追い付いていないことが原因のひとつです。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、十分睡眠をとる等、自分に合ったリラックス方法を取り入れながら、体が慣れて来るのを待ちましょう。梅雨が明ける頃には、楽しい夏休みが待っています。

夏休み、どう過ごす？

夏休み、皆さんはどのように過ごそうと思っていますか？したいことがたくさんあるという人もいれば、何もせずのんびりしたいという人もいるかもしれません。休みは心と体の充電期間でもあります。どう過ごせば自分にとって充実したお休みになるでしょうか。少し考えてみましょう。

スイスにカール・グスタフ・ユングという心理学者がいました。19世紀の終わりから20世紀の半ばにかけて活躍し、現代の心理学の基礎を築いた偉大な人物です。

このユングは、人間の性格には4つのタイプがあると言っています。タイプごとに、心の動きが異なるというのです。自分がどのタイプに近いかわかっておくと、自分に一番合った方法を選べるかもしれません。

是非、参考にしてください。



① 【思考タイプ】

勉強や趣味など、「これをやるぞ!」と決めて計画的に進めることが得意なタイプです。

お勧めの過ごし方：日々の小さな目標を立てて、ゲーム感覚でクリアしていきましょう。達成感が積み重ねられます。

気をつけるポイント：予定を詰め込みすぎないこと。余裕を持ちましょう。

② 【感情タイプ】

自分や周りの人の気持ちを大切に作る、優しいタイプです。

お勧めの過ごし方：友人とおしゃべりをしたり、家族と一緒にご飯を食べたりと、人とのつながりの時間を待ちましょう。一人で過ごす時には、映画を見たり本を読んだり、感情が動かされる体験もおすすです。

気をつけるポイント：周りに気を使いすぎて疲れてしまうこともあるので、一息つける、一人の時間も大切にしましょう。

③ 【感覚タイプ】

景色や音、味など目の前にあるものに五感を使うことが得意な、アクティブなタイプです。

お勧めの過ごし方：家の中よりも、外で刺激を得る方が合っています。五感で夏を感じる体験

がエネルギーになります。

気をつけるポイント：楽しみに集中しすぎることがあるので、疲れのサインにも意識を向け、必要な休息を十分にとりましょう。

④【直観タイプ】

新しい体験や面白そうというひらめきを試すことが好きなタイプです。

お勧めの過ごし方：普段と違う道を通る、いつも読まないジャンルの本を読むなど、変化や直観が世界を広げ、充実感につながります。

気をつけるポイント：次々と試したいことが出てきたとき、手あたり次第に試すよりも、まずは1つの課題・目標にしっかり取り組むと、満足感・充実感につながります。

自分はどのタイプだと思えましたか？夏休みの過ごし方に正解はありません。誰かに言われた通りにする必要もありません。自分自身が満足したな、充実できたなと感じられる過ごし方を見つけて、素敵な夏を過ごしてください。9月には、元気をいっぱいチャージして、学校に戻って来ましょう。

スクールカウンセラーと心のふれあい相談員来校日

	7月	9月	10月
スクールカウンセラー 月：9:00～17:00	6、13	2(水)、7、 16(水)、28	5、19、26
心のふれあい相談員 火・水：8:30～15:30	1、7、8、14、15	1、3(木)、8、9、2 9、30	6、7、13、14、20、 21、27、28

◆スクールカウンセラー：小池葉子 ◇心のふれあい相談員：栗澤極



保護者のみなさまへ

相談室では保護者のみなさまのご相談もお受けしています。お子様の理解や接し方など、何か気がかりなこと・困っていることがございましたら、お気軽にご相談ください。

◎スクールカウンセラーとの面談の申し込みについて

相談を希望される方は、来ていただいてからお待たせすることのないよう、予約をお受けしております。面談の予約は担任や学年の先生を通じてご連絡ください。

予約の電話番号 03-3921-7101(職員室直通)

※面談時間は9:00～17:00の間です

※面談は1回30分～50分の中でお話をお伺いします。ご希望により、継続的なご対応をお受けしていくことも可能です。