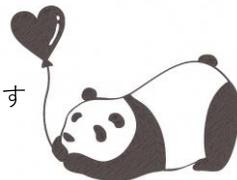


# 秋月新聞

～スクールカウンセラーだより～

あけましておめでとうございます  
わたしの冬休みは  
ゲームざんまいでした



## 2025年の抱負

毎年恒例にしている書き初めを今年もしました。新年の抱負は『温故知新』。自分の考えだけで物事を進めてしまっていることがあったので、わかった気にならずにあらためて調べることで基礎を身につけたり、新たな気づきを得たり、自分をアップデートしていきたいです……！



漢字4文字は集中力  
つかいました

## 気温とところ

寒い日が続きますね。わたしは毎朝なかなか布団から出られません。実は、寒さや暑さはストレスになって気持ちに影響をあたえます。寒いと血流が悪くなって体が緊張し、こころは不安になってきたり、やる気が起きなかつたり……。そのときは軽い運動をして体をほぐす、外に出て日光を浴びる、家族や友達と話すなどがおすすめです。

## 3学期の来校予定日

3学期は次の日程で鹿島中学校にいる予定です。

1月21日(火) 1月28日(火)

2月4日(火) 2月18日(火)

3月4日(火) 3月18日(火)

今学期もよろしくおねがいます！





## 保護者のみなさま

スクールカウンセラーの秋月佳代です。  
今回はサブカルチャーについて書かせていただきます。

好きなものと言われて思い浮かぶものはありますか？  
昔懐かしいものを見つけると、すごくハマっていた自分を思い出し、  
当時の気持ちがよみがえってくる、なんて経験ありませんか？  
(ちなみに私はしょっちゅうあります)

子どもに好きなものを質問すると  
サブカルチャーが世間に広まってきたこともあり  
アイドル、K-POP、アニメ、ゲーム、Vtuber などなど  
いろいろな答えが返ってきます。

子どもの頃、とくに思春期に好きになったものは、  
自分のころと重なって共感しているところがあったり、  
憧れからなりたい自分を見つけて補おうとしていたり、  
どちらにしてもその人自身の深い部分にかかわっています。

もし好きなものの話をされることがあれば  
興味をもって耳を傾けてきいてあげるだけでも、  
きっと本人は自分ごと受け容れてもらえている気持ちになります。  
逆に「それのなにがおもしろいの？」「よく意味がわからない」  
などの言葉で返したり、関心を向けなかったりすると、  
好きなものだけではなく自分を否定されたと傷つくかもしれません。  
そのときは「どんなところが好きなの？」といった相手が話しやすく  
理解したい気持ちも含めた言い方に変換すると伝わりやすくなります。

もし相談があればお気軽にお越しくださいませ。  
お待ちしております。

