

## ～カウンセラーだより～

令和3年4月

三田市立狭間中学校

スクールカウンセラー 山本 典子



こんにちは。スクールカウンセラーの<sup>やまものりこ</sup>山本典子です。1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2年生、3年生のみなさんも、ご進級おめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症が、依然としてみなさんの日常生活に様々な影響を与えています。私たちの暮らす兵庫県では、春休みに入る前ごろには一旦感染者数が減少し、ほっと一息ついたのも束の間、また感染者数が増加しはじめ、予断を許さない状況となってきました。既に1年以上の長期戦になっていますが、まだまだ先行きが見えづらいこともあって、不安が大きい人、ストレスがたまって疲れている人なども多いのではないのでしょうか。それはダメなことでも、恥ずかしいことでもなく、当たり前のことです。しかし、そんな状態が長く続くと、心も身体も疲れ切ってしまうかもしれません。そうならないためには、どうすればよいでしょう。

音楽を聴く、本を読む、運動をする、ゆっくり寝る、ぬるめのお風呂にゆっくりつかる…など、いろいろ思いつくと思います。2年生以上の人とは、昨年度、一緒に呼吸法などのリラクゼーションの練習もしましたね。







何か問題や心配ごとがあるときは、誰かに相談してみるのも一つの手です。しかし、今はこれまでのようにいつでも友だちに会ってゆっくりと

相談できるわけではない現実があります。そんなときには、電話やSNSを上手に使うことで連絡をとりあってみるのもよいかもしれません（長電話や、スマートフォン・携帯の使い過ぎにはくれぐれも注意！）。手紙などのアナログな手段も、案外楽しいかもしれませんね。

相談相手の一人として、学校にはスクールカウンセラーがいます。スクールカウンセラーとは、みなさんが学校生活を送るうえで、困ったこと、悩んでいること、迷っていることなどがあるときに、みなさんとお話しをして、その問題について一緒に考える人のことです。

中学生の間に、みなさんはこころもからだも大きく変化し、成長していきます。そのような大切なときに、自分自身のことや人間関係で戸惑ったりするのは当然のことです。自分で考え、自分でひとつひとつ解決していくことももちろん大切ですが、ときには他の人と話すことによってものの見方を変えてみることも大切です。自分だけでは問題を解決するのが難しいとき、友だちや家族、担任の先生とはちがった別の人の意見をきいてみたいときには、カウンセラーに相談してみてください。カウンセリングでは、みなさんが困っていること、迷っていることなどについて一緒に考え、問題を整理し、健康で楽しく中学校生活を送ることができるよう前向きに一步ずつすすんでいくことをめざします。

利用方法については、右のページで確認してください。



1. 相談日時： 毎週水曜日 10:00～16:30 の間で、1 回につき 50 分以内  
(日時は変更になることもあります。予約の際にご確認ください。)
2. 相談場所： 2階 相談室①   
3. 申込方法：
  - ① 担任の先生に申し込む。   
  - ② 電話で申し込む。 TEL 079-564-6492  
「カウンセリングを申し込みたい」とおっしゃってください。  
職員室で対応いたします。
  - ③ スクールカウンセラーのいる日に直接相談室に行って申し込む。  
先約がない場合はその場で相談することもできます。



今年度もどうぞよろしくお願いいたします。  
見かけたら、気軽に声をかけてくださいね！！

## カウンセリングでできること☆

- ・ 困っていること、悩んでいることについて話しながら一緒に考えることができます。
- ・ 困っていることや、悩んでいること以外でも、だれかに話したいことがあるときに、ゆっくり話ができます。
- ・ 話をするだけでなく、絵をかいたり、ものを作ったり、身体を動かしたりすることで、心の負担が軽くなることもあります。上手く話せないかも…などという心配はいりません。

 おうちの方にもこのプリントを見せてください。 

保護者のみなさまへ    

保護者からのご相談もお受けしています。スクールカウンセリングは、保護者が「うちの子最近どうしたのかな」と思われたことについて話し合うことから始まるケースが多々あります。「これくらいのことで相談なんて」と思われることなく、気軽にご利用下さい。