

## ～カウンセラーだより～

令和2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山本<sup>やまもと</sup>典子<sup>のりこ</sup>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、進級おめでとうございます。

新型コロナウイルス感染の拡大がみなさんの日常生活に様々な影響を与えています。緊急事態宣言が出され、私たちの暮らす兵庫県も対象となっています。ウィルスとの闘いは長期戦になることが予想されますが、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います。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。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。休校になったので、普段のようにいつでも友だちに会って相談できるわけではありませんが、電話やSNSを上手に使ってときどき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注意！）。

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も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。

休校中も、学校にお電話いただければ対応いたします。



## 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、コラージュ（貼り絵）をしたり、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ね。 🍎

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。