

## ～カウンセラーだより～

令和2年度第6号

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典子です。

学校が再開して1カ月が経ちました。休校期間中はしんと静まりかえっていた学校に、生徒のみなさんが戻ってこられて、学校は一気に活気を取り戻しましたが、みなさんご自身はどうですか。

いつ終わりがくるかもわからなかった休校期間の後に、午前と午後に分かれての分散登校を経て、通常の学校生活が始まりましたが、心身共に順調に日々を過ごすことはできていますか。



休校期間中に生活のリズムが崩れてしまい、まだなんとなく調子がでない人、休校期間中は特に問題なく過ごしていたのに、最近なぜか常に疲れている人、勉強が思うようにはかどらない人、なんだか気持ち乗らない人、今までどおりではないことに違和感や居心地の悪さを感じる人もいるかもしれません。そういう人も焦る必要はありません。表面上は私たちの日常が「戻った」ように見ても、実は以前と同じような状態に「戻った」わけではなく、今までとは違う在り方が求められるような「新しい生活様式」が始まったのです。ですから、その新たな状態に慣れるのに時間がかかったり、不安が強かったり、ストレスがたまっているように感じたりするのは当然ともいえ、ダメな人、弱い人だけがそうなるものではありません。焦って何がなんでも早急に解決しなければならない問題でもありません。ゆっくり時が解決してくれるのを待つのも一つの方法です。でも、もし自分一人の手には余るようでしたら、誰かに話してみるのもよいでしょう。ご家族や友達、先生、カウンセラーなどに相談してみてください。



学校のことだけでなく、みなさんのお家で

も、ご家族のお仕事や健康のことなどで不安や心配が続いているかもしれません。「ステイホーム」期間中に家族と一緒に過ごしたことで、久しぶりに家族団らんの時間がもてた一方で、些細なことで喧嘩になりがちだったという人もいることでしょう。それも或る程度は仕方のないことです。人間が複数いれば、考え方や意見の違いはあって当然で、家族のような気の許せる人との間ではついつい喧嘩に発展してしまうこともありますよね。たまったイラ

イラを発散できるのも家族だからこそということもあるでしょう。そんな時、家族の中でも余裕のある人が余裕のない人の分をカバーできるといいですね。でも、家族みんなの心の余裕がなくて、ちょっとした喧嘩で終わらない時などがあれば、是非信用できる大人に相談してください。助けを求めることは決して恥ずかしいことはありません。大変勇気のいる勇敢な行動です。決して一人で抱え込まないでください。



## スクールカウンセリングの利用法

1. 相談日時： 毎週水曜日 10:00～16:00 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。

### 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、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、おうちの方が「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」と躊躇されることなく、気軽にご利用下さい。