

～カウンセラーだより～

令和2年度第9号

三田市立狭間中学校

スクールカウンセラー やまもと のりこ 山本 典子



2020年もあと数日で終わりです。みなさんにとってどんな年でしたか。

2020年は、2月頃から新型コロナウイルスの問題がじわじわと私たちの日々の生活に影響を及ぼし始め、やがて、学校が休校になったり、緊急事態宣言が出されたり…と、昨年の今頃には想像もしていなかった事態となりました。学校が再開されてからは、「新しい生活様式」や例年とは違う形での学校行事、短い夏休みなどに少しずつ適応しながらの日々でしたね。「3密」、「ソーシャルディスタンス」など、それまでの日常会話にはあまり登場しなかった語が、今では毎日、当たり前のように繰り返されています。

「コロナ禍」という言葉もよく聞かれますが、新型コロナウイルスがもたらしたのは「禍」ばかりではなかったと思っている人もいらっしゃると思います。こんなときだからこそ、人との絆の大切さに気づけた、家族でゆっくり過ごす時間がもてた、自分なりに充実した時間がもてた…そんな実感をもっている人も多いのでは？

しかし、ご家族や近い人の健康状態や家庭の経済状態に悪影響が及ぶなど、今も困難に立ち向かっている真っ最中の方もいらっしゃるでしょう。そんな人への思いやりの心も常にもってほしいものですね。

現在どのような状態であれ、みんな1学期、2学期とよく頑張ってきました！ 様々な場面で、緊張や我慢、努力が必要とされ、いつも以上に、そして自分で思う以上に、心身共に疲れているかもしれません。冬休みは目前です。是非、冬休みの間に心も身体もリフレッシュできるよう、それぞれ工夫して過ごし、3学期を元気に迎えましょう。

新型コロナウイルス感染者数は今も世界中で増加傾向にあり、まだまだ予断は許されません。しかし、私たちひとりひとりが意識を高めてこの事態に立ち向かうことで、新型コロナウイルスの脅威を弱体化させることができるはずです。

新型コロナウイルスに関係のないところで困っている人、悩んでいる人ももちろんいらっしゃるでしょう。友だちのこと、家族のこと、勉強のこと、将来の進路のこと…など、中学生時代には考えるべきこと、そして、ときには「悩みのもと」になることがたくさんあります。自分で考え、自分で解決することも大切ですが、一人ではどうにもならない場合には周囲に助けを求める勇気も、とても大切です。身近に頼れる人がたくさんいることを忘れないでください。



3学期もスクールカウンセラーが相談をお受けします。

1. 相談日時： 水曜日 10:00～16:00 の間で、1回につき 50 分間以内
(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、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）をしたりすることもできます。
- ・ 秘密は守ります。



おうちの方にもこのプリントを見せてくださいね。



保護者の方へ

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、保護者の方が「うちの子最近どうしたのかな」と思われたサインについて話し合うことから始まります。「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。