

# 相談室だより NO.2

清瀬市立清瀬第五中学校  
スクールカウンセラー 山中 香織  
令和2年 6月 3日

## 《生徒のみなさんへ》

生徒のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの山中です。3ヶ月の臨時休校が終わり、ようやく学校が再開されました。「友達に会える」「勉強をがんばりたい」など、学校生活への期待とともに、だれもが経験したことのない、長い期間の休校の後なので、不安な気持ちや心配な気持ちを抱いている人もいます。最初は分散登校で、感染症対策をとったうえでの学校生活なので、今までとは違うことが多く、ストレスを感じている人もいます。ストレスの感じ方は、人によって違います。自分のペースで無理なく、いつもと違う時こそ、「いつもと同じ」を心がけましょう。

今日は、「心の回復力」と、「心の回復力をはたらかせるための考え方のポイント」について、お話したいと思います。

### ◇大丈夫。みんな「心の回復力」を持っている

「こころの回復力」は、レジリエンスとって、だれもが持っている心の力です。いろいろな出来事で、不安になったり気持ちが落ち込んだりして、心の健康が下がっても、そこから回復していくことができます。

### ◇心の回復力をはたらかせるための考え方のポイント

#### ① 1つの考え方にとらわれず、角度をかえてみよう。

出来事に対して、1つの考え方にとらわれてしまうと、不安な気持ちやイライラな気持ちでいっぱいになってしまうことが多いです。ほかの考え方ができないか考えてみましょう。家の人や先生、友達に聞いてみるのもいいと思います。たくさんの考え方をしてみて、「どの考え方がいいかな？」と考えてみましょう。

#### ② かたよった考え方になっていないか確認しよう。

たくさんの考え方をすることは、大事ですが、極端な考え方に気をつけましょう。極端な考え方をしすぎると、不安になりすぎたり、気持ちが落ち込んだりします。かたよった考え方になっていないか確認してみましょう。

参考：静岡大学教育学部 小林朋子研究室 「レジりん通信」

## ○ 相談してみよう ○

- ・気分が落ち込んでいて、やる気が出ない状態が続いている。
- ・いつもより集中できず、イライラすることが続いている。
- ・人や自分を傷つけてしまったり、物をこわしたりしてしまう。

裏面も見て  
くださいね

⇒このようなサインに気づいたら

一人で抱え込まず、家の人や先生など信頼できる大人に相談しましょう。スクールカウンセラーに相談することもできます。スクールカウンセラーへの相談の仕方は裏面を見てください。

## ○ スクールカウンセラーの来校日 ○

毎週、水曜日に清瀬第五中に勤務しています。

《6月》 3日（水）、10日（水）、17日（水）、24日（水）

《7月》 1日（水）、 8日（水）、15日（水）

\*今後の状況、または行事の変更等によって、来校日が変更になる可能性があります。

### ＜相談室の利用のしかた＞

- ① 休み時間や放課後に、直接、相談室に来室する。  
（予約が入っていなければ、すぐにお話しできます。）
- ② 担任の先生や養護の先生に、予約を取ってもらう。
- ③ 相談室前にある相談予約表に記入し、相談ポストに入れる。  
（水曜日に、スクールカウンセラーまたは養護の先生から、  
相談時間を連絡します）

### 《保護者のみなさまへ》

日頃より、スクールカウンセラー相談にご理解とご協力を賜り、ありがとうございます。緊急事態宣言が解除され、ようやく学校が再開されましたが、お子さまの様子はいかがでしょうか。誰もが経験したことのない長い期間の休校の後なので、登校に対して、不安やストレスを抱きやすい状態だと思います。お子さまの様子をよく観察して、疲れているなど感じたら、ゆっくりと休養するようにすすめるといいと思います。また、「頭が痛い」「お腹が痛い」などの体調面の訴えや、「学校に行きたくない」などの訴えがあった場合は、まずは、その訴えを受け止めてあげてください。お子さまが話をしてきたときは、さえぎることなく聞いて、否定することなく受け止めてあげるとよいでしょう。

スクールカウンセラーの来校日には、保護者のみなさまも相談することができます。お子さんのことで、心配や気がかりなことがありましたら、どうぞ、ご相談ください。

## ○ スクールカウンセラー相談の申し込み方法 ○

相談は予約制です。予約の方法は、①スクールカウンセラーの来校日の水曜日に、スクールカウンセラーに直接お電話いただくか、②担任の先生または養護の先生を通して申し込む、のいずれかです。どうぞ、相談室をご利用ください。（職員室の電話：042-492-6315）

\*ご希望の保護者の方には、引き続き、電話での相談も対応いたします。まずは、事前に電話でお申し込みください。折り返し、相談室の電話からお電話いたします。生徒や他の保護者の方との相談中ですと、しばらくお待ちいただくこととなります。ご了承ください。

