

スクールカウンセラーだより

令和4年1月



清瀬市立清瀬中学校 スクールカウンセラー

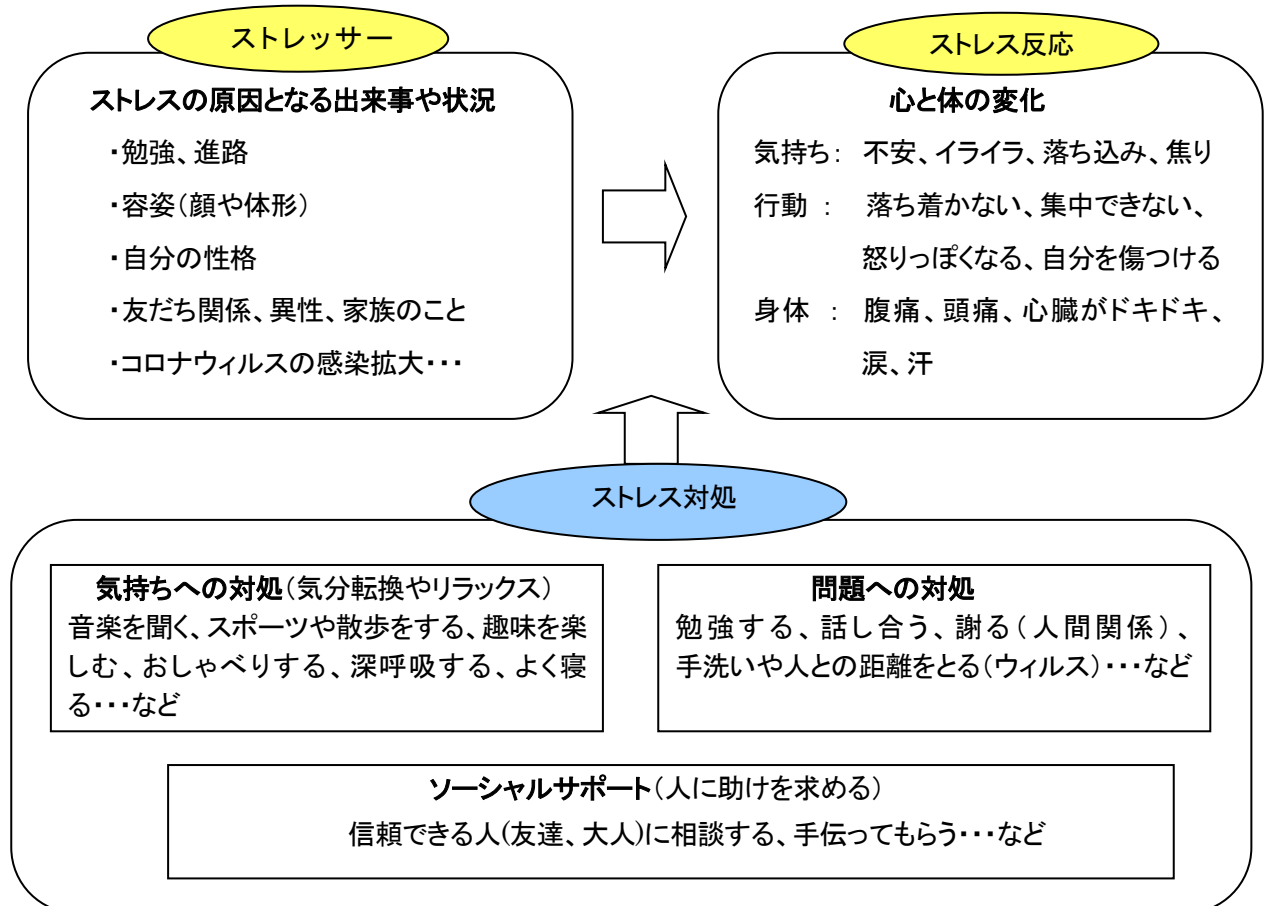
(木曜日勤務 1年, 3年担当)

(金曜日勤務 2年, 1組担当)

新しい年が始まりました。しばらく落ち着いていた新型コロナウイルスの感染状況は、ここに来てまた拡大してきました。残念ながら、まだしばらく「不安」や「我慢」が続くことになりそうです。寒い日が続く中で、引き続き体調管理に気をつけながら、乗り越えていきたいですね。皆さんにとって少しでも明るい年になりますように。



不安や我慢が続く生活の中では、だれもがストレスを感じやすくなります。私たちがよく使う「ストレス」という言葉は、心理学では「ストレッサー」と「ストレス反応」に分けられます。対処法には3つの側面があり、自分に合ったやり方を工夫することが大切です。



自分に合ったストレス対処法を工夫することは大事なことです、一番お勧めしたいのは、身近にいる信頼できる大人に話すことです。家族、先生(担任、養護教諭・・・)、スクールカウンセラーなど、相談しやすい人に話してみてください。

悩みを話すことは勇気がいることかもしれません。相談は弱い人がすることなんじゃないかと思う人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。相談できるというのは、むしろその人に強さがあることだと思います。不安はあるかもしれないけれど、この人ならわかってくれるかもしれないと思う人に、少しでも勇気を出して話してみてください。

もし友達がつらそうにしていたら、「大丈夫?」「どうしたの?」と声をかけてみましょう。その際の良い聴き方は ⇒ うなずきや相づちをしながら、批判しないで話を聴きましょう。

○「辛かったね」「大変だったね」「話してくれてありがとう」

逆に、良くない聴き方は ⇒ 相手の言い分を否定したり、安易に励ますことです。

×「それは思い込みだよ」「そんなに重く考えなくても大丈夫だよ」



みなさんは、一人一人がとても大切な存在です。悩みを一人で抱えないで、辛くなった時はSOSをだして助けをもとめてください。みなさんに聞いてほしい曲があります。時間のある時に聞いてみてください。



曲名:とどけ
歌:Uta 作曲:Uta
作詞:Uta かがやきく
編曲:兼松衆



保護者の皆様へ

相談を希望される方は、直通電話にご連絡ください。スクールカウンセラー不在の際は学校代表にご連絡ください。スクールカウンセラーの勤務日以外は、担任、学年の先生、もしくは副校長先生にお伝えください。相談は電話でもできます。

3学期の相談日

木曜日: 1/13、20、27、2/3、10、17、24、3/3、10、17
(1、3年生担当)
金曜日: 1/14、21、28、2/3、18、25、3/4、11
(2年生、1組担当)

