



スクールカウンセラーだより

令和5年9月

清瀬中学校 スクールカウンセラー

木曜日勤務 SC 2,3年生担当

金曜日勤務 SC 1年生, 1組担当

2学期が始まりました。今年の夏休みは記録的な猛暑が続く夏休みでしたね。皆さん、どのような夏休みを過ごしたでしょうか？

中間試験、お疲れさまでした。夏休み明けすぐの試験で、気持ちを切り替えて試験に臨むことに、苦労した人もいたかもしれません。皆さんよく頑張りました！

残暑が厳しく、夏の疲れが出るころです。疲れを感じたら無理をせず、ゆっくり休んだり、息抜きをしましょう。2学期は修学旅行、音楽祭などビッグイベントがあります。体調に気を付けて、充実した時間を過ごしてください。皆さんの学校生活を応援しています。



日々の生活の中で、友達の視線が気になってしまったり、何か悪口を言われている気がすると感じることはありますか？大抵の場合、そのように感じるのは、心が敏感になっているときです。笑い声が聞こえると、自分が笑われているのかもしれないと思って、ビクッと反応してしまいます。冷静に観察する余裕があれば、友達があなたに注目しているわけではないことに、気がつきます。しかし、心に余裕がないと、「視線が気になる・・・」と感じた瞬間に、心が「戦闘モード」に入ってしまう、人が笑っているだけで「攻撃」と感じてしまうことがあります。

他人の目に自分がどう映るかが気になるのは、「自意識過剰」の状態です。中学生の皆さんは「思春期」の真っただ中にいますが、心と体が大きく変化する「思春期」では、不安定な気持ちになることがあり、この状態はごく当たり前の精神状態です（人の目が気になるのは10代男子で70.5%、10代女子で80.5%という調査があります）。

周囲に対して敏感になり、心が落ち着かない時は、次の方法を試してみましょう。

- ① まずはリラックスしましょう - 鼻から息を吸い、口からゆっくり吐き出す腹式呼吸をして、心の緊張をほぐします。不安を息とともに吐き出すイメージや、リラックスできる場面や風景を思いうかべると、より緊張がほぐれやすいです。



- ② 本当かどうか、^{あせ}焦らず確かめる - 本当に悪口をいっているのか、落ち着いて他の見方はないか、考えてみましょう。例えば、「何か楽しいおしゃべりをしているのかな？」など。そう思えるようになったら、^{ゆうき}勇気が必要かもしれませんが、「何の話をしているの？私もいれて」と言ってみるなど、できるようであれば行動に移してみましょう。
- ③ 日記をつけて自分を^{きやっかんし}客観視する - 自分を^{きやくかんてき}客観的にみることで、ストレスを^{けいげん}軽減する効果が得られます。毎日の出来事を振り返ることで、自分が^{じいしきかじょう}自意識過剰になっていたことや、友達の言動が^{あくい}悪意がなかったことに気づくことがあります。
- ④ ^{しんらい}信頼できる大人に相談する（スクールカウンセラーもその一人です） - 自分なりに対応をしても、しんどい気持ちが続く場合は、一人で^{かか}抱えずに相談しましょう。気持ちを受け止めてもらい、対応を^{いっしょ}一緒に考えてもらうと心が軽くなります。



[参考：『図解でわかる 14 歳からのストレスと心のケア』 社会応援ネットワーク著 太田出版]

相談の申し込み方



<2 学期の相談日>

2 年生、3 年生担当 SC…基本的に木曜日

9 月 21 日、28 日 10 月 5 日、12 日、19 日、26 日

11 月 2 日、9 日、16 日、30 日 12 月 2 日、9 日、16 日

1 年生、1 組担当 SC…基本的に金曜日

9 月 22 日、29 日 10 月 6 日、13 日、20 日、27 日、

11 月 10 日、17 日、24 日 12 月 1 日、8 日、15 日、22 日

生徒の皆さんへ

困ったことがあったら、気軽に相談に来てください。お話を聞いて一緒に考えます。

* 相談の時間：担当のスクールカウンセラーが勤務する日の昼休み・放課後

* 相談の場所：2 階相談室

* 相談のしかた：担任の先生や学年の先生、保健室の先生、またはスクールカウンセラーに直接「カウンセラーと話したい」と伝えてください。

保護者の皆さまへ

相談を希望される方は、直通電話（042-493-1301）にご連絡ください。カウンセラー不在の際は学校代表電話（042-493-6311）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。