

相談室だより vol.2

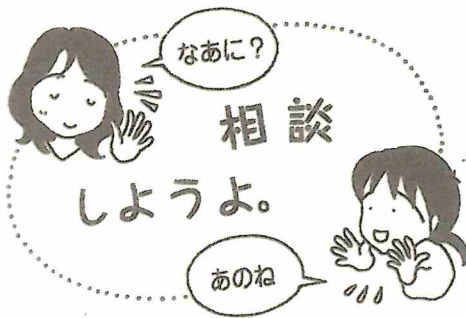
令和3年9月発行

文林中学校 スクールカウンセラー

碓井裕一 増田明佳

2学期が始まりました。夏の疲れが出やすい時期、体調にはくれぐれも気をつけましょうね。

「誰かに話せる。。」という癒し



現代はストレスの多い社会と言われ、ほとんどの人が何らかの悩みをもって生きています。

とくに思春期をむかえたみなさんは、体のこと、将来のこと、人間関係のこと、様々な悩みを抱えていることでしょう。悩みがないという人は単にラッキーなだけで、あるのが当たり前と言っているのかもしれませんが。

でもその悩みや心配ごとが、気になって仕方ない、耐えられないほど辛いという人は、ぜひ相談室に相談にきてください。

もしかしたら適切なアドバイスはあげられないかもしれませんが、でも、誰かに話すことによって、その悩みや心配ごとを「誰にも話せない深刻な悩み」から「人に話せる程度の深刻な悩み」へと、気持ちの上で変えることができるかもしれません。不安な気持ちがトーンダウンしてちょっと気分が晴れば、ポジティブに問題に取り組むこともできますね。

自分の中だけに不安な気持ちをためこんでしまっただけでは、それが気になって勉強や部活動、趣味、友人関係まで手につかないこともあるでしょう。誰かに「相談するという行為」自体が、不安の悪循環を打ちきってくれることもあるのです。

家族や友人に話づらいというときは、ぜひ相談室の存在を思い出してくださいね。

保護者の皆様へ



家庭での対応に困ったら・・・



お子さんの様子が気になるときは、まず学校に相談してみてもいいでしょうか。家庭以外でのお子さんの様子を知ることで、自分では気付かなかった視点や対応方法に気付くことがあります。学校には、学級担任や、学年主任、養護教諭、スクールカウンセラー、管理職など様々な教職員がいます。保護者の方が話しやすい先生にお話してください。

また、お子さんを心配するあまり不安になり過ぎたりしていませんか？お子さんが安定して過ごせる家庭生活には、保護者自身の気持ちが安定していることが大切です。ご自身を責めすぎないように、また信頼できる人に相談してください。

スクールカウンセラーは毎週月・水・木曜日に来室しています（事情により変更になる場合がありますのでご了承ください）。予約は直接スクールカウンセラーに電話をいただくか、勤務していない日は、担任の先生か養護教諭の高橋先生、副校長先生を通して予約をお取りください。

予約可能時間帯：9：00～16：00

学校☎03-3827-7671（相談室直通☎03-3827-7721）