

## スクールカウンセラー便り

Vol.3 荒井秀之

### ～生徒の皆さんへ～

もうすぐ、夏休みですね。1年生、2年生、3年生でそれぞれ違った夏休みのように感じます。1年生は、中学生になって初めての夏休み。部活動の時間、宿題の量など、慣れないことがあるかもしれません。2年生は、部活動は先輩が引退し、新しいリーダーとして、悩む人もいるかもしれません。3年生は、部活動を引退し、この夏休みをどう使うか進路もあり、悩む人もいるかもしれません。もちろん、個人によって状況は違いますが、せっかくの夏休みです。夏休み中に気になることがあったら、早めに先生やお家の人に話して、夏休みも充実した生活が送れるといいなと思います。



### ～悩み多き思春期にちょっと役立つ本の紹介～

今回紹介する本は、「河出書房新社編／「死にたい」「消えたい」と思ったことがあるあなたへ」です。本では色々な人の話が紹介されていますが、その中から、精神科医、斎藤環<sup>たまき</sup>先生のページを紹介します。内容は、理由もなく不安に襲われたときにやって欲しい2つの対処法です。不安に襲われると、ずっと続くように感じてしまう傾向があります。そのときの対処法が1つ目です。対処法は、自分の身体から出してあげることです。紙に書く、誰かに話すなどです。気持ちを吐き出すだけでも効果がありますし、そうやっているうちに、原因がわかったり、わからなくても、自分の中にある別の気持ちに気づいたりします。



次に不安で頭がいっぱいのときは、何度考えても同じ結論に達してしまいがちです。そのときの対処法が2つ目です。対処法は、身体の感覚に着目して、グルグル考えてしまうことを一旦やめるようにします。身体が心地いいと感じることを試してみてください。散歩をする、お風呂に入る、ストレッチをする、おいしいものを食べるなどです。興味を持った人はぜひ図書室、市の図書館に足を運んでみましょう。

## ～保護者の皆さまへ～

今年梅雨明けはまだですが、梅雨の時期は、晴れや雨など、気温や湿度が変化しやすいため、自律神経という、呼吸や体温調節など、私たちが活動を維持していくための機能に負担がかかります。そのため、お子さんの調子が悪くならないように、①適度な運動、②水分をしっかりとること、③睡眠をしっかりとることを心がけていただければと思います。

また、今まで朝起きていたのに、めまいなどから起きられなくなり、登校が困難になる起立性調節障害という病気もあります。朝起きられないことから、怠け、さぼりなどと思われがちです。

夏休みにこれからなりますが、健康第一に毎日を過ごして欲しいと願っています。

お子さんのことで、気になることがありましたら、お気軽にスクールカウンセラーをご利用ください。

参考文献：NHK みみより！解説 梅雨時期に注意！思春期の起立性調節障害.2024-06-25

<https://www.nhk.jp/p/ts/X67KZLM3P6/episode/te/24XX36W61Y/>（参照 2024-07-16）

### スクールカウンセラー来校予定日

9 September

2024

10 October

2024

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	来校予定日	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	来校予定日	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	来校予定日	24	25	26	27
28	29	30	31			

学校以外に相談できるところ 24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310

※24時間、通話料無料で相談できます。いじめに悩んだら、心配な友達がいいたら、いつでも相談してください。

✂ \* \* \* \* \* きりとり線 \* ✂ \*

相談申込票

年 組 生徒氏名 \_\_\_\_\_ 生徒との続柄 父・母・その他 ( \_\_\_\_\_ )

相談希望日 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

スクールカウンセラーと話したいので、予約を取ってください。

話したいことが書ける方は簡潔にご記入ください。

について

上記をご記入後、封筒等に入れ担任の先生に渡してください。折り返し、学校より日時をご連絡いたします。