

スクールカウンセラー便り

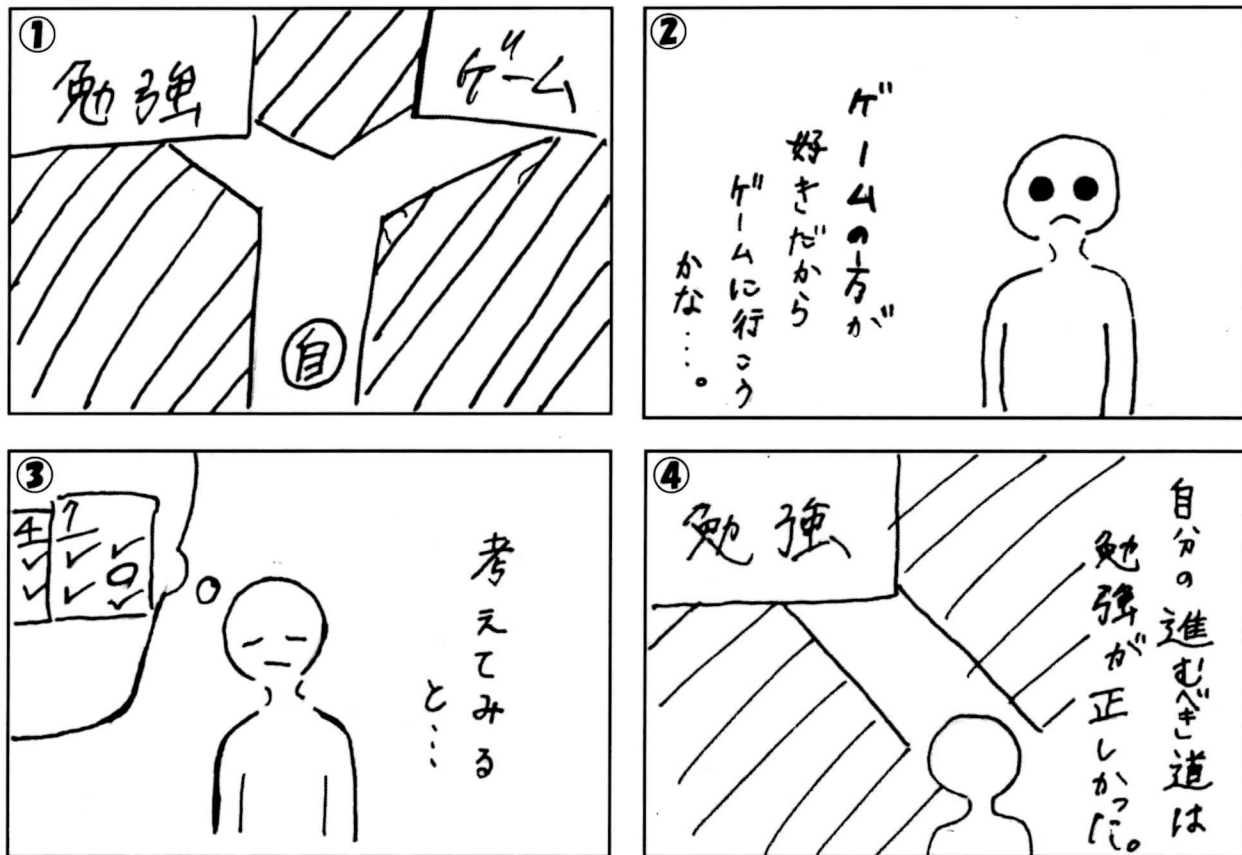
Vol.9 荒井秀之

生徒のみなさんへ

～自分で決める習慣をつけよう～

今年もあと少しとなりましたが、皆さんの調子はいかがでしょう。今年には新型コロナウイルス感染症もあり、いつもと違った一年でした。気づかぬうちにストレスがたまっていたり、無理をしていたりする場合があります。意識的にゆっくり身体を休めるようにしましょう。

さて、今回の通信は、自分の進む道に迷ったときです。3年生は将来を決める大事な時期。4コマを参考に、自分の将来について考えてみましょう。



イラスト：中学生

人生は選択の連続といえます。どちらを選んでも辛いということもあるでしょう。大切なのは自分の意志でその選択をするということです。今、自分がやることは何かを選ぶと言い換えることもできます。自分の意志で選択したのであれば、後悔も少なくなりますよ。

どちらを選択するか迷ったときは、メリットやデメリットを書き出してみるのも一つです。また、悩んだときは、自分の価値観など、大切なものが背景に隠れていることがあります。悩み事は成長するチャンスでもあります。そのためのお手伝いが私もできればと思います。

裏面は保護者向けです

保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症が拡大しているとニュースで報じています。気付かないうちにストレスをためているかもしれません。インターネットで参考になる資料を見つけました。掲載いたしますので、お子さん、ご自身のこころの健康にご活用ください。

体験をばねに

冬を迎える今こそ……



国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部
リエゾン診療科

④今一度！大人のセルフケアも大切です

リラックス法を見つける

- * おしゃべりする
- * ヨガをする
- * ランニングをする
- * 読書をする
- * 音楽を聞く など

相談先を見つける

- * 孤独という状況は、こころの不具合を増強します。
- * ひとつでも多く頼れる先を見つけておきましょう

自分自身でコントロールできることがある、というメッセージは不安や緊張の緩和に繋がります。

⑤そして、人との絆を大切にしましょう！

つながりを維持する

- * 園や学校のお友達
- * 園や学校の先生
- * 祖父やいとこなどの親戚
- * 部活の仲間 など

* 子ども自身が電話やメール、SNSなどで連絡がとれるようにする

* お友達や先生とつながる方法がないか園や学校に聞いてみる

* 誰かを責めるのではなく、お互いのがんばりをねぎらしましょう。

専門家も推しています

- * 子どもと家族を守る
- * 専門家がいることも忘れずに

“孤独”“孤立”は、こころの不具合を強めてしまいます。オンラインなどで、ぜひ、人とのつながりを維持してくださいね！

②今一度！子どもの気持ちに耳を傾けましょう

話を聞く前に……

- * どんな気持ちでもふたをせずに気付けるように手助けする
- * どんな気持ちでも伝えて良いことを伝える
- * お絵描きしながら、お風呂に入りながら……でもOK

話し始めたら……

- * どんな気持ちであっても否定せず、受け止めてください。
- * 「いやだったんだね」「そうだね。そう思ったんだね」「上手にお話できたね」など子どもの気持ちに言葉を添えることで、受け止めたことが伝わります。
- * 子どもなりにがんばっていることを認め、親子互いにねぎらいの言葉を大切にしたいですね。

この春、どんな過ごし方をしましたか？
このときの体験を振り返り、
これからは生かせるといいですね!!
子どものワークも参照してみてくださいね!

体験をばねに

ここまで読んでみて、いかがでしたか？
また、我慢？ また自責？
本當にその道筋ですね。
疲れるのも当たり前なのかもしれません。

こんな時だからこそ、知恵を出しあい、分かち合い、そして助け合って、皆様とともに過ごしていきたい。こんな思いを胸に、日々診療を続けています。

できることから、一歩にはじめてみませんか？

子どもに安心と安全、そして自信を。

スクーカウンセラー来校予定日

1月20日(水)・2月10日(水)・3月3日(水)

スクーカウンセラー 荒井秀之

* * * * * きりとり線 *
相談申込票

年 組 生徒氏名 _____ の 父・母・(_____)

相談希望日 _____ 月 _____ 日 _____ 時 _____ 分

スクールカウンセラーと話をしたいので、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。