

スクールカウンセラーだより♪

中宮中学校
心の相談室
2021.1.29

3学期も残り2か月となりました。今年度は、コロナの影響で、突然、緊急事態宣言が発令され、中宮中学校が2020年3月から休校になって以来、もうすぐ1年がたとうとしています。この1年で、普段、当たり前のように何気なくやっていたこともできなくなり、「新しい生活様式」に変更しなくてはならなくなってしまいました。

しかし、その中でも、みなさんは、授業や行事に、例年とは違ったいろいろな工夫をしながら、なんとかこの1年を頑張ってきてきたのだと思うと思います。中には、人と気軽には会えなくなるなど、人と関わりに関して息苦しさを感じた人もいます。

そんなあなたの想いをカウンセリングで言葉にして、少し気持ちを楽にしたり、気持ちの整理をしてみませんか？

「保護者のみなさま」

これから先に待ち構える進級・入学は喜ばしいことです。しかし、時によって、それがお子さんにとっての大きな段差(ギャップ)になってしまうこともあります。そこで、進級・進学を前に、抱えておられる気がかりなことをスクールカウンセラーに話してみませんか？ また、コロナ渦で、なにか不安を抱えておられませんか？ プライバシーを保護した上で、できるだけ、お子さんがスムーズに進んでいけるよう、一緒に考えていけるカウンセラーでありたいと思っています。

《スクールカウンセリングの申し込み方法》

・2月、3月は、次の日程で相談日を設けています。

2月の相談日： 4日(木)、10日(水)、18日(木)、24日(水)

3月の相談日： 4日(木)、5日(金)、11日(木)、12日(金)、18日(木)、24日(水)

・【学校の電話番号 050-7102-9210】までお電話でご予約いただくか、来校した際に、担任などを通じてお気軽にご予約ください。

・1回の相談時間は50分です。生徒は、原則放課後です。

・場所は、教室棟1号館1階の「心の相談室」のカウンセリングルームです。
・コロナ感染予防のために、消毒・換気の徹底、マスクの着用、距離をなるべく取るなどの対策をしております。また、来校が不安という方には、電話での相談も受け付けています。

日ごろからストレスを上手に和らげることができていますか？

1つ1つのストレスはささいなものでもそれが重なると大きなストレスになります。ストレスを感じた時に、自ら進んで行うストレス解消法が多いほど、ストレスを上手に和らげることができます。コツは、「これさえやれば大丈夫」と強れつな対処法を探すよりも、「ほんの少しだけ、効くかも」程度の対処法をもつことです。また、場面にあった対処法をいろいろ試せるようになることを目指してみるといいですね。

皆さんも、次の中から、「できそうだな」「やってみたいな」と思うものにチェックを入れてみましょう。そして、実際にやってみてやりやすく、あなたにとって効き目があった対処法のレパートリーを作ってみましょう。

また、この対処法のレパートリーをもとに、日ごろ抱えている気がかりなことについて、もう少し深く、スクールカウンセラーと話し合ってみるのも1つの方法です。お役に立てると嬉しいです。希望する人は、スクールカウンセラー山本まで相談に来てください。

行動でのストレス解消法

- ダラダラしてみる
- 無意味なことをする
- 趣味を楽しむ
- おしゃれをする
- 家事をする
- 体を動かす
- 発散する
- どこかでかける
- 誰かと交流する
- 見る・眺める
- 目を閉じてみる
- 自分を癒す
- 自然に触れる
- 食べる・飲む

頭の中でおこなうストレス解消対処法

- 考え方を変えてみる
- あきらめる・忘れる
- 問題を整理する
- 人とのつながりを確認する
- 問題を受け入れる
- 自分を褒める・励ます
- 自分をねぎらう
- 好きなものをイメージする
- 思い出にひたる