

---

---

# 啐啄同時

令和2年度

スクールカウンセラー便り  
4月号 2020/4/23

---

---

## ごあいさつ

本年度からお世話になります、スクールカウンセラーの齊藤文江（さいとうふみえ）です。みなさんにお会いできるまでにまだ間があるので簡単に自己紹介をさせていただきます。

私は4年前まで、教員として茨城県で36年間働いていました。小学校に11年間、中学校で25年間働き、その後、資格を活かしてスクールカウンセラーになりました。教員として子どもたちや保護者の方、先生方と関わりながら、様々な問題に直面し、悩み苦しむ姿を見てきました。もう少し、もうちょっとだけ、見方や考え方が変わったら楽になれるかもしれないと思い、アンガーマネジメント（イライラや怒りを自らコントロールし、適切な問題解決やコミュニケーションに結びつける心理技術のこと）を学びました。アンガーマネジメントの考え方をカウンセリングに応用して、相談者の方が楽になれるといいなと考えています。

今、外出ができない時代で、子どもたちにも親御さんにもストレスがたまっていると思います。解決のための提案が3つあります。

1つ目は、一日に10分くらい体を動かす時間を作ることです。家族みんなで、一緒に歌ったり体操したり「パプリカ」を踊ったりすることです。気持ちが楽になります。

2つ目は勉強をすることです。お勧めは「NHK FOR School」です。小学校1年生から高校生まで、各教科のポイントが動画やクイズの形式になって配信されています。一つひとつの動画が短いので飽きずにみることができます。

3つ目は、家族みんなで言葉づかいを丁寧にするということです。「ありがとう」「おねがいます」をお互いに言うことです。

パプリカには身体の基本となる動きがたくさん含まれているので、身体が楽になります。勉強は分かると楽しくなります。言葉づかいが良くなると心が楽になります。是非試してみてください。

カウンセラーといえども怒りや悩みを抱えたり、ストレスを感じたりすることがあります。そういう時に、どうやってストレスと付き合っているのか、どのようにして怒りをやり過ごしているのかなどについて、これから通信をとおして発信していきたいと思っています。

みなさんとは授業の場や廊下、保健室などで出会うことと思います。こちらからも声をかけるとと思いますので、話しかけられた時には気楽にお話してくださいね。それでは、1年間よろしくお祈りいたします。