

## スクールカウンセラーだより 9月号

小絹中学校の生徒のみなさんへ

新型コロナウイルスの流行により、がまんの多い日々が続いています。疲れやイライラ、不安を感じてはいませんか。自分の体やところが疲れているなど感じたら、無理をせず休めてあげることが大切です。自分を大事にする方法をいくつか紹介しますので、参考にしてみてください。

### 自分の気持ちに気づいて、表現する

今の気持ちは？「たのしい」「つらい」「さびしい」「うれしい」「イライラ」…

いろんな気持ちがあっても大丈夫。どんな気持ちもあなたの大事な気持ちです。

### 自分に合ったストレス対処法を見つける

例えば、音楽を聴く、絵を描く、日記をつける、深呼吸、よく寝る、ペットと遊ぶ…など

ストレスに対処する方法をたくさん持っている、安心して過ごすことができます。

### 安心できる人とのつながりを維持する

友だち、先生、家族や親せき、趣味の仲間などとのつながりを大切に。

### こんなときは相談しようーがんばりすぎのサインー

\*どんなにがんばっても気持ちが落ち込んでやる気が出ない

\*いつもより集中できず、気が散って、イライラする

\*人や自分を傷つけてしまったり、物を壊してしまう

### がんばりすぎのサインに気づいたら…

\*それはあなたが一生懸命がんばってきた何よりの証拠です

\*気がつかないうちに疲れがたまりすぎているのかもしれない

\*自分を責めたり、一人で抱え込んだりせず、家族や友達、学校の先生、スクールカウンセラー、病院の先生…など、あなたの話しやすい人に相談してください



引用・参考資料：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(2020).  
「子どもとできるセルフケア編」「頑張っている君たちへ 学校再開に向けてメッセージ」

### ◆スクールカウンセラーに相談したいときは・・・

スクールカウンセラーと1対1でゆっくり話をしたいときは、相談の予約ができます。

予約をしたいときには、学校の先生に「スクールカウンセラーと話したい」ということを伝えてください。スクールカウンセラーのいる日に、直接相談室(スクールカウンセラー室)に来て予約をしても大丈夫です。休み時間・昼休みは、相談予約が入っていなければだれでも自由に相談室に入れます。

ちょっと息抜きしたくなったときに気軽に来てください。友だちと一緒に来室してもOKです！

9月～12月のスクールカウンセラー来校日

9月21日(火)・10月12日(火)・11月2日(火)・12月14日(火)・12月21日(火)

## 保護者の皆様へ

コロナ禍の影響で、子ども達の気持ちが不安定になりやすくなっています。また、例年、長期休暇明け前に、不安や悩みが強まる傾向にあります。普段と違うところはないかどうか、微妙なサインに気を配っていただくようお願い申し上げます。

### 気を配る際のポイント

#### \*大人から一声かける

いきなり深刻な相談を持ちかける子どもはほとんどいません。

そして、相談は、「聞いてくれる人」がいて初めて成り立ちます。

\*「最近どう?」「ちょっと話さない?」など声掛け。

\*お子さんからの「あのね…」の声に、少し時間を取って耳を傾ける。



### 話を聴くときのコツ

#### \*ジャッジしない

「ネガティブに考えすぎだよ」×

「君ならできる!」×

「〇〇が心配なのね。」○

#### \*アドバイスしない

「こんな風に考えれば大丈夫!」×

「これまではどうしていた?」○

「この先はどんなことができる?」○

#### \*ありのまま受け止める

「皆、それなりに大変なんだよ」×

「辛かったね。」「苦しかったね。」○

#### \*決めつけずに子ども目線で聴く

「あなたにも悪いところがあったんじゃないの?」×

「どういう状況だった?」「それでどうなったの?」○

※大切な言葉は、そのまま繰り返して、問い返し、詳しく話してもらいましょう。

### 保護者の皆様も息抜きを

コロナ禍で自宅にいる時間が増え、保護者の皆様も「3食つくらないと…!」「子どもがゲームばかり…」「仕事どうしよう…」など、親として社会人として大きなストレスを感じていらっしゃる方もおられると思います。まずはここまで頑張ってきたご自身を労ってください。

相談は、聴く側に気持ちの余裕がないと受けとめることが難しくなります。「完璧を目指さず、できる範囲でやる」、「意識的な休憩を入れる」、「自分の時間を大切にする」など、ご自身のケアも大事にしていただければと思います。お困りの際には、学校の先生をはじめ、スクールカウンセラーにもご相談ください。相談のご予約の際は、小絹中学校(0297-52-0505)までお電話でお申し込みをお願いいたします。

#### 引用・参考資料:

茨城県公認心理師協会(2021). 子ども達のSOSを受け止められる大人になるために  
高橋聡美(2020). 教師にできる自殺予防 子どもSOSを見逃さない 教育開発研究所  
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(2020). 子育て中のあなたへ  
(「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」ページ掲載資料)

