

スクールカウンセラー便り

令和3年4月

❀Ⅰ学期号❀

洛西中学校 スクールカウンセリング室

はじめまして

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。新しい学年になられた皆さん、ご進級おめでとうございます。皆さんの中には、新しい環境にもうすっかりなじんでおられる人や、まだまだなじむのには時間がかかりそうな人、また、ひっそりと自分のペースを守

っている人、いろいろな人がいると思います。それぞれの違いをお互いに尊重できるようにすることは、皆の心の成長にとって大切なことです。スクールカウンセラーとして皆さんの心の成長のお手伝いができると幸いです。

スクールカウンセラーとは？

本文のサブタイトルまたは概要

・中学校生活で出会う、様々な悩みや気持ち、心配事についてのお話を伺います。心配事や悩みには、その人にとって必要な成長のヒントが潜んでいることが…。新しい自分らしい生き方、解決策が見つかるよう、一緒に考えます。

・1回50分を目安にお話を伺います。



❀Ⅰ学期 開室日時❀

曜日：火曜日

時間：10:00-18:00

4月20, 27日

5月11, 18, 25日

6月1, 8, 15, 22, 29日

7月6, 13, 20, 27日

❀予約の取り方❀

以下のどの方法でも予約ができます。

- ・担任の先生に伝える。
- ・保健室の先生に伝える。
- ・森岡先生に伝える。
- ・電話（075-331-6131）

で予約する。

- ・SCに伝える。

❀相談場所❀

西校舎2階 カウンセリングルーム

⚡不安やイライラ解消のために⚡

今月4月に入り、新型コロナウイルス感染症の流行が、第四波という局面を迎えました。この流行は、必ず終わる日が来ます。しかし、人は長く緊張状態を保つことができませんので、そうだと頭ではわかっているけれど、制限の多い日々には気持ちが不安になってしまうな…疲れてイライラしてしまったな…という気持ちにもなることがあるのも現実です。そんな時にできる、気分転換に良いと言われていることをまとめました。皆さんの気分転換のお役立つと幸いです。

① 不安になる情報から離れる。

正しく必要な情報を知るのは大切なことですが、長時間不安をあおるような情報（動画など）に触れ続けるのは、心身の健康によくありません。不安やイライラが募るときは、それらの情報から、少しの間離れましょう。

② 適度な運動をする。

不安やイライラが高まっている時は、身体が固くなりがちです。適度に身体を動かしてほぐすと、心も不思議と軽くなります。

③ 誰かと話す。

友だちや、家族など、身近な親しい人と話してみると、自分の不安の正体が見えたり、あるいは、似たような不安を他の人も持っていると分かったりして、心強くなることがよくあります。

学校の先生、人生の先輩など、信頼できる人に打ち明けてみると、生き方の参考になるヒントが得られるかもしれません。

不安の程度が強い場合は、カウンセラーや心療内科など専門家の利用も有効です。

＊ 保護者の皆様へ ＊

スクールカウンセラーは、生徒だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けします。中学生の時期は、心身が急激に発達し、言葉にならない形のサインが増え、それに対面する家族の戸惑いも増える時期です。成長を待つしかないこともありますが、その中でもできる工夫について、一緒に考えることはできます。どうぞ気軽にご予約ください。