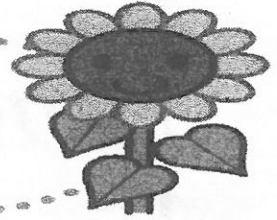


スクールカウンセラー だより

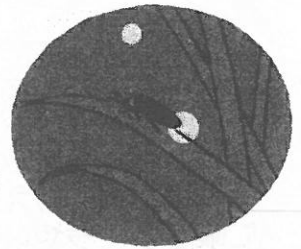
生徒用
宝泉中学校
令和3年9月発行
SC 丹羽



2学期が始まりました

夏休みが終わり、2学期が始まりました。心も体も元気で2学期をスタートできましたか？

コロナの感染が心配ですが、皆さん1人1人が、持っている力を十分発揮しきれるように力になりたいと思います。何かありましたらスクールカウンセラーに相談してください。



こころのスケール、やってみましょう

ここ1週間をふり振り返り、自分の「体調」「頭」「心」「やる気」について確認してみましょう。「どんな調子かな」と自分に聞いてみて、スケールに書き込んでみましょう。

体調



頭



心



やる気



早く2学期の学校生活に戻れるよう、スケールが向かって右よりの人は気軽に相談してください。金曜日には、来校していますので、希望の場合は担任の先生に伝えてください。

スクールカウンセラーだより

保護者用

3年9月10日

No 5

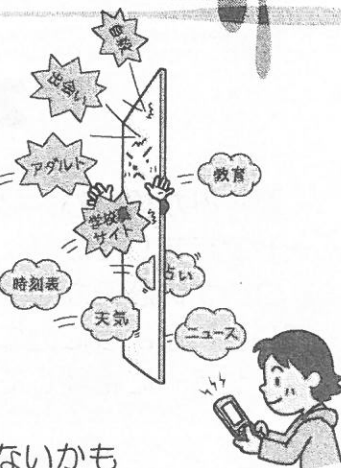
携帯電話が手放せないとき..

夏休み中、子どもたちは携帯電話で友だちと連絡を取り合うことが多かったのではないのでしょうか？学校が始まって、その習慣が抜けないと困ることもあるかもしれません。

携帯電話の普及は便利で、子ども同士のコミュニケーションにも大きな影響を与えています。友だちとの「つながり」は、学校などに限らず、今やいつでもどこでもできるようになりました。

子どもは成長とともに友人関係が親密になり、親に相談できないことも友だちに相談するようになるものです。ですから、携帯電話の使用を友だちとの交流の場と考えれば一概に好ましくないとは言えないかもしれません。

しかし、時間をかまわず電話やメールをしたり、長電話になったりと携帯電話に依存している様子であれば見過ごせません。使いすぎについて反省を促す程度から携帯に依存せざるを得ない理由がある時には、その根本となる問題を解決しなければなりません。その場合、禁止する事に性急にならないで、じっくりと話し合う事が大切となります。



家庭で、理由を明らかにして、改善していきましょう

子どもへの対応：一方的に禁止せず、子どもと共に考えましょう

- ・ 習い事などの予定がいっぱいで、友だちとおしゃべりを楽しむ時間がない。 ➡ 自由な時間を保障するよう日程を見直す。
- ・ 親に知られたくない学校でのトラブルや異性に関する悩みなどを友だちに聞いてもらいたい。 ➡ 携帯電話の使用時間などについてルールを決める。
- ・ 家族関係が希薄で、家にいても孤独感がある。 ➡ 子どもが求めていることを知るために、ふれあう場と時間を大切にする。



※参考文献 イラスト版 こころのケア 久芳美枝子・梅原厚子編著

携帯への依存の度合いにもよりますが、「いつもだれかとつながっていたい」という携帯電話が手放せない子どもの気持ちを理解しながら、家族関係の見直しおよび家庭における利用の仕方について、お子さんと一緒に考えることが大切です。

2学期のスクールカウンセラー来校日

9月10日・17日・24日、10月1日・15日・22日・29日、11月5日・12日・19日・26日、
12月3日・10日・17日 ※いずれも金曜日です