

スクールカウンセラー だより

宝泉中学校 保護用
令和6年 4月号
スクールカウンセラー
丹羽 悦子

《宝泉中学校 保護者の皆様へ》



ご入学・ご進級おめでとうございます。スクールカウンセラーの丹羽悦子と申します。今年度で4年目となります。保護者の皆様や先生方と一緒に、子どもたちの成長を見守っていきたくと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

この時期は子どもたちばかりでなく、保護者の皆様も入学や進級による不安、新しい友だち関係への心配などを抱えていることと思います。沈んだ気持ちや疲労感を感じたりすることがあるかもしれません。気になることや心配なことがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

また、子どもたちの言葉にできないサインを見逃さぬよう気を付けていきたいと思っておりますが、ご家庭でも気づかれた点がございましたら、どんな些細な点でも結構ですので、教えていただくと幸いです。「誰に話したらいいかわからないけど誰かに聞いてほしい」「相談というほどではないけど、気にかかっていることがある」といったこともお聴かせいただければと思います。一昨年度、ある学校の面談した保護者様が「こんなことで相談して良いのか迷ったけど、話ができ気付かなかったことに気付くことができ、気持ちが軽くなったため、家庭生活が変わりました」とお話ししていました。4月号のお便りに匿名で掲載させていただくことに快諾して下さったのでご紹介しました。気軽に相談していただくことが、次への一歩になります。よろしくお願い致します。

カウンセリングとは…例えると「迷路の中で一緒に出口を探すこと」です。続けたから良くて、続けないから悪いといったものではありません。1回で終わることもあれば、継続してお話しすることもあります。相談内容について、秘密は大切に守りますのでご安心ください。

《スクールカウンセラー来校日》 金曜日に月2～3回来校予定です

4月12日(本日)・19日・26日、5月10日・17日・24日、6月7日・14日
・21日、7月5日・12日、9月6日・13日・20日、10月4日・11日・18
日、11月1日・8日・15日・29日、12月6日・13日、1月17日・24日・
31日、2月14日・21日・28日、3月7日 計 30回

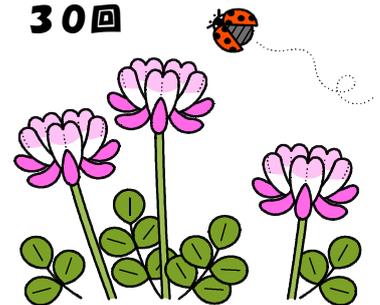
来校時間 10:00～16:45

◆◆◆◆ ★★★★★

利用案内

場所: 相談室(1階、職員玄関入ってすぐ左相談室)

お申し込みについて: 担任、教育相談主任(小野田先生)、養護教諭
または教頭までお声掛けください。





宝泉中学校 生徒用
令和6年 4月発行
スクールカウンセラー
丹羽悦子

今年度も よろしくお祈いします

宝泉中学校の皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの丹羽悦子です。今年度で4年目になります。今年度も相談室は、月に2回から4回金曜日に開いています。困ったことや心配なことがあったらお話してください。一緒に考えていきたいと思います。1年間、どうぞよろしくお祈いします。



相談室ってどんなところ？

日頃生活の中で、皆さんが困っていることや悩んでいること等を相談できる部屋です。どんなことでも安心して話して下さいね。皆さんの気持ちが楽になるためのお手伝いをします。

相談したい時は、担任の先生に話して下さい。いつお話しするか、予約を入れていただきます。そして、予約した時間にゆっくりお話ししたいと思います。相談が入っていない休み時間などは、皆さんが自由に入って話すことができます。是非来てみて下さい。

他の人が相談しているときは、休み時間でも中に入ることはできません。カーテンが閉まっているときは、相談中です。その時は、部屋の前を静かに通って下さい。よろしくお祈いします。

一学期のあいている日

**4月12日(本日)・19日・26日、5月10日・17日・24日、
6月7日・14日・21日、7月5日・12日**

一学期は、11回来校します。いずれも金曜日です。



連休明け、学校に行き渋いが見られたら

ゴールデンウィークが終わり、お子さん達は元気に学校に登校できていますか？入学して間もない1年生や新しい学年に進級した2年生以上のお子さんも、クラス替え、担任の変更、部活のこと等、新たな環境や新しい生活になり、緊張していたことと思います。連休明けの「学校へ行きたくない」は、4月の頑張りが、連休によって肩の力が抜けるため疲れや本音が出始めるため、「学校に行きたくない」につながるのです。

「行きたくない」という理由別に、親の声かけのポイント

学校に嫌な理由がある場合

給食が嫌、隣の席の子が嫌いなど理由がはっきりしている場合は、親子でじっくり話しましょう。先生の協力が得られそうなものなら、相談して対処をお願いします。

親としては、日頃がんばっていることのハードルを下げても1つの手です。本人の頑張りを褒めることで、自信につなげてやるのも必要です。

理由はないけど行きたくない場合

疲れが溜まっていると「学校へ行きたくない」と言ったりします。予定なしの休日を作り、ゆったりと過ごす回復する子もいます。また、「行事続きで疲れちゃったかな」など、行きたくない理由を親が特定してやるのも良いと思います。



身体症状がある場合

学校に行こうと思うと腹痛を起こす、身動きがとれなくなる、食欲が落ちる、突然泣き出す等、体調がおかしい時は、病院の受診をしてください。身体の疾患を伴う場合があります。



行かせる、行けば何とかなるは逆効果

「学校は行くもの」と思って、行かせても根本的な解決になっていないためいつかは行き詰まります。一方的に押しつけず、子どもの気持ちに寄り添ってみましょう。

「学校に行きたくない」と言われると「不登校になったらどうしよう」と親は不安になりますが、親が過剰に反応すると子どもの気持ちに拍車がかかってしまうこともあります。ここは冷静に「体が疲れていれば休みたいてよね」「何か心に引っかかるものがあるのかな」と一歩引いてみることも大切です。

何か心配なことや困ったことがありましたら、相談してください。

今後の来校日 **5月10日・17日・24日、6月7日** ※いずれも金曜日です

スクールカウンセラー だより

宝泉中学校 生徒用
令和6年5月 発行
スクールカウンセラー
丹羽 悦子



連休で、疲れは取れましたか

新年度が始まって、1ヶ月経ちました。緊張や不安なこともあり、心身共に疲れていたことと思います。連休がありましたので、疲れは取れたでしょうか？

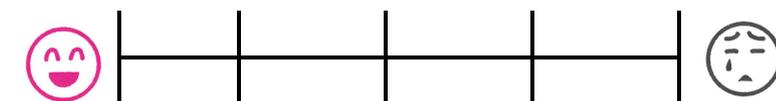
コロナもインフルも落ち着いてきました。勉強も部活も一杯活躍できるようになります。これからの学校生活が、皆さんにとって、楽しく、充実した毎日になりますように願っています。皆さん1人1人が、持っている力を十分発揮しきれるように力になりたいと思います。何かありましたらスクールカウンセラーに相談してください。

こころのスケール、やってみましょう

連休明けの自分の「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。

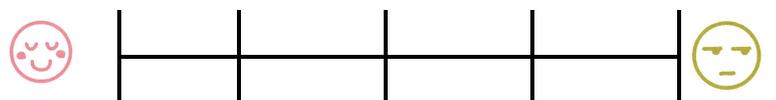
体調

よい まあまあ ふつう いまいち 悪い



頭

スッキリ まあまあ ふつう いまいち 重い



心

ニコニコ まあまあ ふつう いまいち イライラ



意欲

いっぱい まあまあ ふつう いまいち 無気力



中学生のストレスチェック

○か×で答えてみましょう。

- 1、「どうせ?」「自分なんか?」等の悲観的な言動が増えた
 - 2、やる気がない、またはいつも疲れている
 - 3、朝起きられないことが多い
 - 4、イライラしたり、精神的に不安定なことが多い
 - 5、身体のだるさ・吐き気・頭痛等不調を感じる事がよくある
 - 6、食べる量が減った、または増えた
 - 7、学校に行きたくない
 - 8、友達付き合いが減った
 - 9、急に成績が落ちた
 - 10、以前好きだったことや趣味に興味を示さなくなった
- 5個以上当てはまるようなら、ストレスを抱えている可能性があります。まずは、スクールカウンセラーに相談しましょう。

「心のスケール」で向かって右側に○が多く付く、あるいは、「中学生のストレスチェック」で5個以上○が付く等、心配でしたら担任の先生に伝え、面談の予約を取って下さい。一緒に考えていきましょう。



