

スクールカウンセラーだより

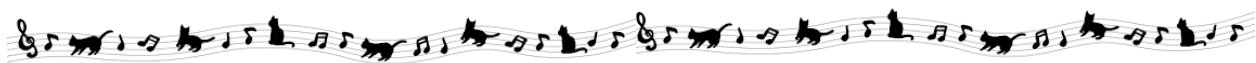


令和2年9月
館林第二中学校
スクールカウンセラー
佐伯 幸子



館林二中の皆さん、こんにちは！スクールカウンセラーの佐伯です。

二学期が始まりました。今年の夏休みは、猛暑の中マスクをして新型コロナウイルスの感染予防をしながら過ごす毎日で、大変なことがたくさんあったのではないのでしょうか？思うような活動ができずイライラしたり、がっかりしたり、不安を感じてることもあったかもしれませんね！そんな中、本当に皆さんは、頑張っていると思います。だからこそ、頑張りすぎず少しでも不調を感じたら一人で抱え込まず、誰かに話してください。スクールカウンセラーもしっかり話をお聴きします。



～自分のいいところ(長所)を知っていますか～

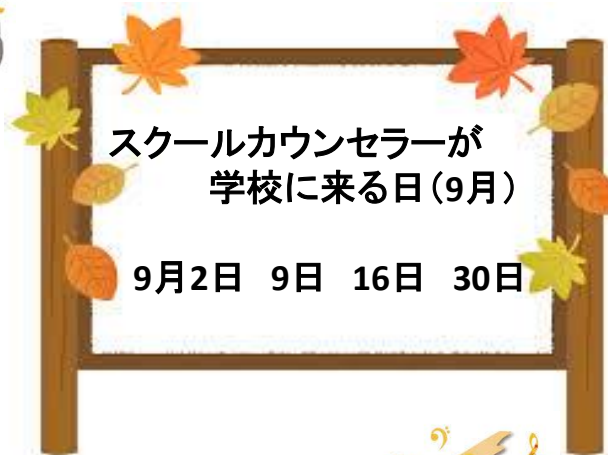


皆さんは、「あなたの長所や好きなところは何ですか？」と聞かれた時、「私の長所は〇〇です。」自分の性格で好きなところは◎◎です。」とすぐに答える事ができますか？もししたら皆さんの中には「短所や嫌いなところはすぐに言えるけど…と言う人は多いかもしれません。でもこの世には長所ばかりの人間は存在しないように、短所だらけの人間も存在しません。ただ『自分のいいところ』になかなか気づかないでいるだけかもしれません。

例えば…「自分は何をやっても長続きしない」と思っている人は、『色々なことに関心を持って実行できる人』なのかもしれません。または、「自分は優柔不断だから…」と思っている人は、『何事にも慎重に色々な事を考えられたりできる人』なのかもしれないのです。

自分が短所だと思っているところや嫌いだと思っている性格も、少し見方を変えてみると実は長所だったり、自分にしかないとても素敵な能力だったりするのです。

さあ、二学期が始まりました。自分とゆっくり向き合って長所や好きなところをたくさん見つけてみてはいかがでしょうか？



スクールカウンセラーが
学校に来る日(9月)

9月2日 9日 16日 30日

〈勤務時間〉

水曜日10:00～16:45です

〈相談方法〉

担任の先生、保健の先生、相談員の先生に
お願いしてください。

(先生が時間の調整をしてくれます。)

予約が入ってなければ誰でもお話しできます。



保護者の皆様へ

長い休校から学校再開、そして夏休み。お子さんと家で過ごす時間が増えている保護者の方も多いのではないのでしょうか？普段より距離が近くなる分、子どもの様子が気になり、つつい注意が多くなったり、指示的になって口論になるということはないのでしょうか？特に中学生のこの時期は思春期真っ只中。新型コロナの影響が継続している現在の状況は、大人にとっても子どもにとってもより気持ちが不安定なり、コントロールしにくい環境になっていると思います。子どもはいくら強がってみても大人が考える以上に敏感で不安になりやすいということをご理解いただき、安心感を与えてください。お子さんが話したいと言った時は、しっかり受け止めてほしいと思います。そして、今の頑張りをお褒めください。お子さんのことで気になることがありましたらお気軽にお声かけください。一緒に考えていきたいです。館林第二中学校 ☎72-4074