

いよいよ2学期が始まりました。夏休みは勉強や部活動で忙しかったことと思いますが、心や体をリフレッシュすることはできましたか。

「学校が始まったら、何だか疲れる」ということはありませんか。長い休みの後は、生活や身体のリズムが乱れがちです。「疲れやすい」「寝つきが悪い」「やる気が出ない」というときは、暑さによる疲れだけでなく、からだの働きをつかさどる神経も疲れ気味です。時にはゲームやパソコン、携帯電話から離れ、頭も休ませてあげましょう。勉強して疲れた神経はすぐリフレッシュできますが、不規則な生活やゲームで疲れた神経をリフレッシュさせるのは、時間がかかってなかなか大変です。ゲームやインターネットとは上手に距離を取って、いい関係でいたいですね。



中学生は思春期といって、こころや身体、脳が大人になる準備をしています。この時期は心が敏感になり少しのことでも心配になったり、イライラしたりしやすくなります。

「気になることがあるけれど、どうしたらわからない」「辛い」・・・そんな時には家族や先生、友だちなど誰かに話してみましよう。もちろんスクールカウンセラーへの相談も大歓迎です。

だれでもこころが苦しいときがあります。そんな時に
だれかに相談できる力がとても大切です。



元気がない友達がいたら

「どうしたの?」「よかったら話を聴くよ」と伝えましよう。

こころが苦しいときには話を聴いてもらうだけでも楽になります。



うなずきながらゆっくり聴きます。

友だちの気持ちになってあたたかく聴きます。

意見やアドバイスよりそのまま聴いてくれることがうれしいです。

でも友だちの悩がとても深いときには、信頼できる大人に話しましよう。

そうすることが大切な友だちを守ることにつながります。

《9月に入って、こんなことはありませんか》

当てはまるものがあるか、チェックしてみましょう。



- | | |
|---|--|
| ☐ 朝起きるのがつらい。 | ☐ 友だち付き合いがめんどうになった。 |
| ☐ 学校に行こうとすると疲れる。 | ☐ 心も身体もだるく、食欲がない。 |
| ☐ 前ほど勉強にやる気がおきない。 | ☐ なんだか泣きたくなることがある |
| ☐ 片付けや整理がめんどうになった。 | ☐ いろいろなことが辛くて、ため息が出る。 |
| ☐ これまで楽しいと感じていたことがそうでもなくなった。 | |

9月にはこういった状態になることがよくあります。自然に回復すること多いのですが、心配なことや不安なことがあったら先生やスクールカウンセラーにお話しをしてください。申し込みは担任の先生に「カウンセラーと話したい」と伝えてください。内容を伝える必要はありません。改めて先生から、お話しできる日時を伝えてもらいます。

【保護者のみなさまへ】

「子どもが小さい頃は小さな悩み。大きくなったら大きな悩み」といいますが、お子さんたちは成長とともに悩む内容、悩み方、SOSの出し方も変わってきます。SOSのサインは、自分ひとりでは対処しきれない大きな不安を体験したということです。

「生活リズムが乱れている」「話をしなくなった」など行動の変化があったときには、「ちゃんとしなさい」と叱る前に、まずは黙ってゆっくりと話を聞いてみましょう。成長しているお子さんの心のようすが見えてきます。

新学期は勉強のことや友だちのことが気になり、学校に気持ちが向かなくなることがあります。そんな時も「何が何でも学校へ」ではなく、話を聞いてあげてください。多くのお子さんが望んでいるのは、問題解決より先に「安心すること」「気持ちを休めること」ではないでしょうか。

「困ったな」というときには保護者の方も慌てず、担任やスクールカウンセラーにご相談ください。お子さんの状況に合わせて、できることを一緒に考えていきます。



2学期のスクールカウンセラー相談日は下記の通りです。担任または学校に電話でお申し込みください。時間調整後、改めて予約日時をお知らせいたします。

スクールカウンセラー相談日（金曜日 10時 ～ 15時 30分）

8/30 9/13、27 10/4、11、18、25 11/8、15、29 12/6、13