



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。

《真実は一つじゃない?》

突然ですが、このイラスト、みなさんには何に見えますか?



たぶん、多くの人はアヒルやカモのような鳥の形に見えたのではないのでしょうか。右を向いているアヒル?・・・しかし、このイラスト左を向いていると考えると・・・少し上を向いているウサギに見えませんか?・・・いやいや、最初からウサギに見えたよ、という人もいるかもしれません。その人は右を向いていると考えると・・・鳥に見えてきませんか?

こういう絵を「トリックアート」とか「だまし絵」と言います。難しい言葉では「^{たぎずけい}多義図形」とも言います。二通り以上の見え方をする絵ですね。

実は絵に限らず、世の中のことで色々な意味があったり、色々な見え方をしたりするものです。

悩んでいるときや問題を抱えているときは、ひとつの方向からしか物事が見えなくなっていることがよくあります。そんなときは、今とちがう見方をしてみると楽になるかもしれません。



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ょう。もちろんスクールカウンセラーへの相談も大歓迎です。

きっと今までとは違う見方や考え方を発見できますよ。

《新学期になって、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つらくなる。 | ☐ 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。 | |

長い休みの後には、こういった状態になることが時々あります。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。担任の先生に「SC と話したい」と伝えてくれれば、時間の調整をして相談できる時間を連絡します。一緒に困っていることの解決方法を考えます。雑談でも友だちと一緒にでも OK です。

【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。S O S 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。電話や H & S などお申込みの方法は、なんでも結構です。

スクールカウンセラー相談日（金曜日 10 時 ～ 15 時 30 分）

9/5、26	10/3、10、17、24	11/7、14、28	12/5、12
1/16、23	2/6、13、20、27	3/6	