

令和3年2月

市岡中学校のみなさんへ

大阪市立市岡中学校
スクールカウンセラー



みなさん、こんにちは。今年度も残り1ヶ月になりました。昨年から続く新型コロナウイルス感染症に伴う“新しい生活様式”に合わせながら、ここまでよくがんばってきましたね。時には、イライラしたり、カッとしたたりすることもあったかもしれません。自分の怒りの気持ちに振り回されることもあったかもしれません。そのイライラ感や怒りの気持ちをたどってみると、実はくやしい気持ちや、かなしい気持ち、焦りの気持ち、不安な気持ち、理解してもらえない気持ちなどがありました。それらの気持ちに気づくことができると、言葉で相手に伝えることができます。

あなたのうれしい気持ちや楽しい気持ちと同じように、つらい気持ち、不安な気持ちにも目を向けながら、時には周りの人を頼ってください。この時期を乗り切りましょう。

今年度のスクールカウンセリングは、3月3日（水）が最終日になります。どうぞよろしくお願ひします。

お楽しみコーナー

森のはずれに墓地があります。ここは生けるものすべての墓地。

あなたのお墓もあります。とてもきれいなお墓です。

Q1 あなたのお墓はどんなものでしょうか？

- A…墓石の周りに水が張ってある
- B…墓石の周りが大理石の石畳
- C…墓石の周りが芝生

Q2 お墓の前に立っているとどこからともなく音楽が聞こえてきました。

それはあなたへの音楽です。どんな音楽ですか？その音楽の特徴・感想を3つ書いてください。

「例えば…ロックで‘激しい、うるさい、ノリノリ’」

()

Q3 あなたの好きな人がお墓に花を手向けています。そのかたわらで、それを見守っている人がいます。誰でしょうか？ ()

結果は裏面にあります

カウンセリングルームについてのQ&A

Q1

カウンセリングルームは、いつ開いているの？

水曜日の午前10時から午後4時までの間です。

Q2

カウンセリングルームは、誰が利用できるの？

みなさんももちろんのこと、大阪市内に在住する幼稚園・小学校・中学校・高等学校・特別支援教育諸学校の幼児・児童・生徒・保護者が対象です。

Q3

カウンセリングの申込方法は？

カウンセリングは予約優先です。

申込方法は、

- ◆カウンセラーに直接予約する
- ◆先生を通じて予約する
- ◆学校に電話予約する

の3つの方法があります。

学校に電話予約する場合は…

①市岡中学校に電話する ☎06-6572-7231

②カウンセリングの希望日時等を伝える（話す内容を言う必要はありません）

Q4

電話予約は、学校でしか受付していないの？

事情のある場合（学校に知られたくないなど）は、大阪市こども相談センターの電話教育相談☎06-4301-3141をご利用ください。

-お楽しみコーナーの結果- これらはあくまでも目安です

墓地は「新生」「転機」などを表し、決して悪い象徴ではありません。人生の節目に改めて「自分自身を振り返るきっかけ」をつくってくれます。

Q1は、他人にこう見られたいという自分のイメージ。あなたの理想の自分を見てみましょう。

Aを選んだ人…静寂で美しい「水」は澄んだ心を表します。あなたは自分自身に冷静で知的なイメージを望んでいます。

Bを選んだ人…「石」は財運を得る暗示であったり、成功の象徴であったりします。権力の中心があなたの理想の自分です。

Cを選んだ人…誰でも寝ころべる「芝生」は親しみやすさの象徴。あなたは、誰にでも愛される自分を望んでいます。

Q2の流れてくる音楽の特徴や感想でわかるのは、あなたの人生を他人がどう見ているか。あなたが書いた後に人生と入れてください。例えば、バイオリンの調べで「美しく、静かで、どことなくもの悲しい」…人生

Q3はあなたが一目置いている相手です。たとえあなたに何が起こったとしても、その人が何とかしてくれるだろうとあなたは考えています。