

## スクールカウンセラーだより

築港中学校の1年生のみなさん、入学おめでとうございます。

はじめまして。スクールカウンセラーの山本純子です。

2年生・3年生のみなさん、引き続き築港中学校の担当になりました。

これから、みんなが楽しい学校生活をすごせるようにお手伝いができる  
たらいいなと思っています。1年間、どうぞよろしくお願いします。



いつもなら4月はそれが新しいスタートとなる時期ですが、今年度はいつもと違うスタートとなってしまいましたね。思いがけず休業が長引いていますが、みなさん元気に過ごしていますか？普段とは違う生活に、気持ちが暗くなったり、イライラしやすくなったりしていませんか？

感染を防ぐために3つの密（密閉・密集・密接）を避けるように言われています。普段なら気にせずにできていたことも、今はできないことや気を付けないといけないことが多くなっていますね。普段とは違う生活が続くと、イライラして怒りっぽくなったり、眠りにくくなったり、神経質になりすぎたりするかもしれません。いろんなことに不安になることもあると思います。イライラしたり、不安になることは、自然なことです。うまく気分転換していきましょうね。

### 《気分転換の方法》

- ・ストレッチなど身体を動かす
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・音楽を聞く
- ・普段できないような…読書や料理に挑戦したり、部屋の片付けとかもいいかも！



他にも、自分なりの方法で気分転換を取り入れてみましょう！

もう一つ大事なことは、生活リズムが崩れないようにすることです。ずっと部屋に閉じこもっていると、だんだん気持ちが滅入ってきます。朝起きたらカーテンを開けて、日の光を浴びるようにしましょうね！

さて、中学校には、【カウンセリングの部屋】があります。今回は、最初の「スクールカウンセラーだより」なので、カウンセリングについて、紹介をしたいと思います。2・3年生のみなさんも、もう一度確認してくださいね。

### ☆カウンセリングとは？？



私たちは、毎日をすごしていく中で、楽しかったり、うれしかったり、落ち込んだり、イライラしたり、いろんな気持ちや気分になります。

カウンセリングの部屋では、落ち込んだり、イライラしたり、いやな気持ちが大きくなったり、自分ひとりでは『どうしたらいいかわからない…』という時や、困ったことがある時、話をしながら一緒に考えたり、ゆっくりすごしながら気持ちを落ち着かせたりするところです。

例えばこんなことはありませんか？

『友達を作るのが苦手』『友達とケンカをしてしまった…』  
『学校やクラスが楽しくない…』『クラブがしんどい』  
『なんか分からぬいけど、やる気が出ないなあ』  
『イライラする！』『よく寝れない』  
『家の人とケンカした』など

学校のこと・友達とのこと・クラブのこと・勉強のこと・家族とのこと・自分のこと・からだのことなど、気になっていることがあれば、どんなことでも大丈夫です。

☆ 「話したいなあ」と思ったら…？



担任の先生や教頭先生に申し込みをするか、  
直接カウンセリングの部屋に来てください。

※ドアのカードが【面談中】になっているときは入れません。  
しばらくしてからまた来てください。

☆ 5月からの予定です

私は、毎週木曜日の10時から来ています。  
もう下や職員室にもいるので、見かけたら、気軽に声をかけてくださいね。

毎週木曜日	5月14日、21日、28日 6月11日、18日、25日 7月2日、9日
場所	1階の保健室となかよし学級の間にあります

