

## カウンセリングルームのご案内

築港中学校の 1 年生の保護者の皆様、はじめまして。

スクールカウンセラーの山本純子と申します。昨年度に引き続き、築港中学校を担当することになりました。1 年生の保護者の皆様、2 年生・3 年生の保護者の皆様、これから一年間、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、例年なら 4 月はお子さま達がそれぞれ新しいスタートの日々を過ごしているところですが、今年度は臨時休業でのスタートとなってしまいました。

1 週間が経ちましたが、お子さまのご様子はいかがでしょう？



感染防止の観点から 3 つの密（密閉・密集・密接）を避けるように呼びかけられています。子どもにとっては生活空間の閉塞感によるストレスが大きくなっていると思われます。また、お子さまだけではなく、保護者の皆様も様々な不安や心配事を抱えて日々過ごされていることと思います。人は不安や恐怖が大きくなると、イライラして攻撃的になったり、気持ちが不安定になりやすくなります。中には、眠れなくなったり、衛生面に過度に神経質になったりする人もいるかもしれません。あまりにもお子さまの不安が強い時には、「不安になることは当たり前のこと。大丈夫だよ」と安心させてあげてください。大人も子どもも不安やイライラが募ってしまう状況ですが、それが家庭内で増幅しあわないように、家庭の中での過ごし方を話し合い、生活リズムが崩れないように気を付けたり、時には適度な距離を取ることも必要です。

どうしてもイライラして当たってしまいそうだという時には、別の部屋でお茶やコーヒーを飲むなど、少しの時間でも“一人になる時間”を持つようにしてみてください。



私たちスクールカウンセラーは主に子どもたちの相談活動にあたっておりますが、合わせまして保護者の皆様からの『子育てに関する相談』や『子どもに関する相談』も受け付けております。

思春期という時期は、からだとともに“こころ”も大きく変化・成長します。この時期、子どもたちの心の中は《大人》と《子ども》の間を揺れ動きながら、自立への道を歩み出していきます。そのため、子どもとの関係を新しく作り直していく必要が出てきます。加えて、昨今は Twitter や LINE、Instagram などが広まり、常に誰かとつながってられる時代となりました。子どもたちにとって、誰かとつながること・つながっていないことが大きな意味を持つようになり、対人関係の悩みを抱えることも少なくありません。

カウンセリングルームでは、子どもたちの相談だけではなく、そのような子どもたちの“こころ”を保護者の皆様とともに考え、子どもたちの健康的な成長を促すことも目的としております。

お子さまに関して何か気になることがございましたら、どうぞ気軽にご相談ください。

《たとえば、次のようなことが相談できます》

- ・登校に関すること（学校に行きたがらない、休みがちである、なかなか起きてこない など・・・）
  - ・日常の様子で気になること（食欲がない、元気がない、眠れていない、腹痛・頭痛など体の不調をよく訴える など・・・）
  - ・子どもとの関係について（話をしない、衝突することが多くなった など・・・）
  - ・行動面について（落ち着きがない、イライラしている、気になる行動がある） など
- \* その他、心配なことがございましたら、お気軽にご相談ください。

＜申込みの方法＞ 電話でお申込みください。

（連絡先）築港中学校 06-6572-3092（担当：教頭先生もしくは担任の先生）

＜場所＞ 1階「保健室」と「なかよし学級」の間 『カウンセリング室』のプレートが出ています。

＜カウンセラー来校日＞ 毎週木曜日 原則10：00～16：00（時間変更は相談可能）  
ただし、夏期休暇中と冬期休暇中をのぞきます

＜カウンセラー名＞ 山本 純子（臨床心理士）

