

令和5年 11月吉日

保護者のみなさまへ

大阪市立桃谷中学校  
スクールカウンセラー 浅田裕子

## カウンセリングルームからのお知らせ

2学期に入り、体育大会、文化発表会、桃中祭と、行事が目白押しでした。これらの行事の間、多くのお子たちの生き生きとした楽しそうな表情が見られました。行事が一段落し、お子さまの生活も普段の落ち着きを取り戻してこられたでしょうか？中には「楽しかったけどちょっと疲れたなあ」と感じているお子さまもいらっしゃるかもしれません。また、普段とは違った学校生活にストレスを感じたお子さまもいらっしゃるかもしれません。何か一つの目標に向かって、みんなで力を合わせて作り上げていく、そういった体験はとても大切なものです、その過程の中でクラスメートと意見が合わなかったり、自分だけ取り残されているように感じたりする瞬間もあるかもしれません。でも、お子さまひとりひとり、タイプも感じ方も様々ですし、強みも違います。「みんなと同じ」でなくて構わないので。

中学時代のお子さまは、少しずつ、知らない間に大人になっていきます。「多感な時期」と言われていますが、その通り。いろんなことを感じ、吸収し、変化していく時期です。時には不安定になることもあると思います。そういうお子さまの様子を見て、保護者のみなさまも大丈夫かなど不安になられることもあると思います。

しかし、思春期を「大変な時期」とマイナスに捉えるのではなく、お子さまが大きく揺れ動く時期だからこそ、もう一度お子さまに向き合い、お子さまとの絆を深めるチャンスと受け止められてはどうでしょうか。中学生は、まだまだ保護者のみなさまのサポートを必要としています。そうかといって、小さな子どものように手取り足取り関わることは望ましくはないでしょう。直接手を出すのではなく、でも常にこころを寄せて見守っていくという接し方は、案外難しいことかもしれません。しかし、そうやって「こころのエネルギーを注ぐこと」は、必ずお子さまに届きます。

お子さまの様子に何か気がかりなことがある時や、お子さまのことをどう理解すればいいのかわからない、といった時も、どうぞお気軽にカウンセリングルームをご利用ください。

例えば…

スマホ、ゲームとの付き合い方や生活リズムの乱れ  
学校を休みがち、または学校に行きたがらない  
友人関係が気になる この頃急に反抗的になった  
なんとなくふさぎ込んでいる気がする 以前に比べて食欲がない  
…等々、どんなことでも構いません

○開室時間：月曜日～金曜日 10:00～16:45

※桃谷中学校は、スクールカウンセラーが5人配置されており、月曜日から金曜日まで、毎日カウンセリングルームをご利用いただけます。

※相談は、1回50分程度です。

※夏休み、冬休み、春休みといった長期休業中は休室となりますので、あらかじめご了承ください。

○申込み：ご利用は予約制となっています。

まずは桃谷中学校（電話番号 06-6712-0017）にお電話していただき、担任の先生、あるいは、教頭先生にお申し込みください。その際、「カウンセリングを利用したい」とお伝えくださいで構いません。

ご利用を心よりお待ちしております。

