

スクールカウンセラーだより

2024年1月

桃谷中学校スクールカウンセラー 川崎哲生（金曜日担当）



## 「こころの手当て」

「一緒に考えてくれる人がいるという

生徒の皆さんへ

皆さんは、ケガをしたり、体調が悪かったりしたら自分なりに手当てをしたり、保健室や病院に行くと思います。こころも一緒に手当てが必要です。「こころの手当」と言ったら、皆さんはどのようなことが浮かびますか？スポーツをしますか？好きな音楽を聞きますか？趣味に没頭しますか？皆さんなりの方法があると思います。そんな手当の方法の一つに人とお話をすることがあります。嫌なこと、悲しかったこと、腹の立つことがあった時、または「なんかわからないけど、モヤモヤする」という時に、信頼できる誰かと話することで、気持ちが整理できたり、ほんのちょっと樂になったりすることがあります。また、楽しかったこと、うれしかったことなどは、誰か大切な人に話することで、一人のときよりもっと幸せな気持ちになったりするものです。

※もちろん、無理に話す必要はありません。「ちょっとリラックスや気分転換したいな」、「そっと静かに過ごしたいな」という時、一緒に過ごしてくれる人は貴重だと思います。

保護者の皆さんへ

子育てをしているといろんなことがあるかと思います。どんなことでも構いません。お子さんの様子で気になっていることがあれば、一緒に考えたいと思っています。それは、何かのSOSかもしれません。話することで新たな気づきがあったり、気持ちや考えが整理できたり、冷静になれたりすることもあるかと思います。

～スクールカウンセラーに相談したい人は～

桃谷中には、月曜日～金曜日まで、曜日ごとに5人のカウンセラーがいます。

相談をしたい生徒は、担任や学年の先生、保健室の先生等に伝えるか、直接カウンセリングルームにきて予約してください。（保護者の方は学校の先生までご連絡ください。）

また、昼休みは部屋を開放してしましますので（水曜日以外）、一度のぞいてみてくださいね！