

令和4（2022）年1月

保護者の皆様

大阪市立田辺中学校区スクールカウンセラー  
臨床心理士 公認心理師 殿谷仁志

## スクールカウンセラーだより

寒中の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。大阪市立田辺中学校区のスクールカウンセラーの殿谷仁志（とのたにひとし）です。田辺中学校および地域の幼稚園や小学校、高校、特別支援学校に関する方（児童生徒、保護者）の相談に応じております。下記の要領でお申込み下さい。

今後ともよろしくお願ひ致します。

記

### 言葉かけを意識して増やしましょう

子どもたちは、大人の気持ちを敏感に感じ取ります。大人の表情や言動を見て、大人が期待する答えを察し答えることがあります。心配をかけまいとする気遣いは、素晴らしいことですが、一人で抱え無理をすることで不幸なことに至ってしまいますと、辛く悲しいことです。コロナ禍のため、世の中全体にストレスがかかっています。子どもたちは、視野が狭くなります。いつもと違う様子を感じましたら、心配していると言葉にして伝え、話を聞いて見通しを持てる安心安全を作りましょう。



### 申込方法

担任の先生や在籍されています学校の教頭先生に声をかけて相談の申込みをしてください。スクールカウンセラーの時間の空き状況の確認後、相談の日時（1回1時間程度）が決まります。こんなことも相談していいのかなど迷われている方も、一度来室してください。相談場所は、田辺中学校カウンセリングルームです。カウンセリング専用の落ち着いた部屋で安心してご相談いただけます。

### カウンセリングルーム開設日

水曜日に開設しています。長期休業中は、閉室します。

1月の開設日 1月 12日、19日、26日

2月の開設日 2月 2日、9日、16日

3月の開設日 3月 2日

10時から16時までの6時間を相談時間として確保しています。



すでに予約が入っている場合がありますので、ご希望に沿えない場合があります。ご了解ください。

小学校での相談を月曜日に行ってます。校区の小学校は、2校ですので、隔週で各校に訪問し、相談活動を行っています。日程は各小学校にお問い合わせください。

### 本の紹介

松本俊彦（著）『世界一やさしい依存症入門—やめられないのは誰かのせい？』河出書房新社（出版年2021年）

本書は、10代の子どもたち向けに書かれた本ですので、子どもたちにとって身近な中学生の事例が挙げられています。子ども向けですが、子どもの内面や親とのやり取り、回復に向けた治療、依存症を巡る歴史、依存症の仕組みが分かりやすく詳しく書かれています。依存症は、「人に依存できない病」と著者は考え、支援する人に「つながり」の大切さを説いています。保護者の皆さんも子どもたちを理解し、心地よい親子関係を育む一助になる一冊ではないかと思います。