カウンセラーだより

2021年５月26日（水）

スクールカウンセラー　永原淳子

　みなさん、こんにちは。本校スクールカウンセラーの永原淳子です。
新年度がスタートして２カ月がたちました。新しいクラスの先生や友だち、授業にはなれましたか？
大変な状況が続いていますが、心も体も元気にすごしましょう。

★自分の気持ちを知ろう！

今　どんな気持ちですか？
　うれしい　悲しい　楽しい　心配　イライラ…
自分が今、どんな気持ちなのか、知ることは大切なことです
でも、うまく言葉にできないこともありますよね
つらいなあと感じた時は、そばにいる安心できる人に
お話ししてみましょう

★自分の気持ちを伝えよう！

なぜだかわからないけれど、イライラする・・夜なかなか眠れない・・お腹や頭がいたい・・・
ストレスがあると、イライラしたり、不安に感じたりします。気持ちはよくわからなくても、体に現れることもあります。これは自然であたり前のことなんです。
こんな時は、家族や先生など、安心できる人にお話ししてみましょう。聞いてもらうことで、気持ちがスッキリするかもしれません。一人で悩まないで、どうしたらいいか一緒に考えてもらいましょう。
スクールカウンセラーもお手伝いしますよ。

★リラックスしよう！

　体や心がつらいときに、気持ちがホッとできる一番簡単な方法は、深呼吸です。

①鼻から大きく息をすいます（1,2,3,4）→お腹がふくらみます
②いちど息をとめます
③口からゆっくり息をはきます（1,2,3,4,5,6,7,8）→お腹はへこみます

≪保護者の皆様へ≫

　学校が始まり、2か月が経ちました。

保護者のみなさま、子どもたちもそれぞれ、日々の生活のこと、学校のことなど様々なことにストレスや不安などを感じることがあると思います。

まずは、保護者のみなさまが、子どもの様子を見守り、 子どもの話に耳を傾けるような関わりをお願いしたいと思います。 そうすることで、子どもたちにとって、家庭が安全・安心な場所になります。

そして、保護者の方々ご自身のこころのケアについても意識を向けていただければと思います。

　ストレスを感じたとき、体調面・心理面・行動面でさまざまな反応・影響がでます。

これらは自らを守ろうとするために起こるものであり、異常なことではありません。

たとえば、このような“子どものこころ SOS のサイン”があります。

【子どものこころ SOS のサイン】

～睡眠～
- なかなか寝付けない
- 朝なかなか起きれない
- 遅くまで夜更かしする

～食欲～
- 食べれない、食べすぎる
- 急にやせた、太った
- 体重をとても気にしている

～体調～
- 元気がない、だるそう
- 頭痛や腹痛を訴える
- 顔色が悪い

～行動～
- 学校に行きたがらない
- 無口になった
- 気持ちがおさえられない

このようなサインが見られるのは、子どもたちが “頑張っている”からこその反応だとも考えられます。

いつもと違うサインをキャッチした、心配なこと、気になることがありましたら、ぜひご相談ください。

≪スクールカウンセラー来校日≫

　鴨居中学校を拠点に、学区の鴨居小学校と小原台小学校にも伺っています。

　面談をご希望の場合は、担任もしくは担当の安達先生を通してお申し込みください。

６，７月スクールカウンセラー勤務日（９：45～17：30）

６月１日（火）、８日（火）、２２日（火）、２９日（火）

７月６日（火）、１３日（火）、２０日（火）