

スクールカウンセラー便り

板橋区立加賀中学校

〇〇 〇〇 〇〇 〇〇

生徒のみなさんへ

夏休みも終わり2学期が始まってしまいましたね。長い休みの期間で心身共にリフレッシュ出来たでしょうか？夏休みの間で生活リズムが乱れてしまった人もいます。徐々に日常生活のリズムに戻していきましょう。

また、この時期は精神的な負荷がかかる時期です。夏休み中は限られた人としか関わってなかったので、クラスの友達との距離感で悩んだり、時間で区切られる規則正しい生活に適応できなかったり、集団生活自体にストレスを感じる人もいます。なので、まずは自覚しましょう。『自分は何にストレスを感じているのか』、それを知ることから始めてください。そして、自覚したストレスは放置せず、適切な対処法を身につけてください。「どんな対処法があるのかわからない！」という人は、一度カウンセラーに相談してみてください。

日々の不安と上手に付き合っていく

クラスの友達と久しぶりに会う前、自信のない宿題を提出する前、気まずい人と会う予定など、日常の中で「こうなっちゃったらどうしよう」と、未来のことが気になる気持ちが出てくることがあります。こうした気持ちを不安・心配・気がかりなどと表現されます。

不安になると準備や対策（話しかけ方を考えたり、宿題を見直したり・・・）をするので、必要な感情ではあるのですが、時にはその気持ちに振り回されたり、思うように動けなくなってしまう事があります。

不安な気持ちは誰にでもあって当たり前のものです。不安があっても大丈夫です。やれることを整理し、できるだけ健康的に過ごせるといいですね。

スクールカウンセラーから一言

〇〇 〇〇 **木曜日**

夏休みはいかがでしたか？「のんびりした」「好きなことに夢中になった」「友達や家族と過ごした」「じっくり考えた」「ひたすら勉強」「楽しくなかった・・・」など色々な人がいると思います。私はお盆の頃に“海に行きたい！”と思い立ちましたが、台風も重なり「残念。来年こそは！」となってしまいました。

学校生活へのシフトチェンジですね。“頭ではわかってもし少し時間がかかる”という人もいます。それも含めて“自分のペースで”生き活きと過ごせるように応援したいと思います。宜しくお願いします。

〇〇 〇〇 **金曜日**

夏休み中はコロナにかかってしまい、ほとんど布団の中で過ごしたので、夏の思い出は部屋の中で苦しんだシーンしか思い出せません。是非、みなさんの夏の楽しい思い出話を聞かせてもらい、少しでも夏らしい感覚を疑似体験させてください。

スクールカウンセラー来校予定表

9月

月	火	水	木	金
				1
				○
4	5	6	7	8
			○	○
11	12	13	14	15
			○	○
18	19	20	21	22
			○	○
25	26	27	28	29
			○	○

10月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
			○	○
9	10	11	12	13
			○	○
16	17	18	19	20
			○	○
23	24	25	26	27
			○	○
30	31			

11月

月	火	水	木	金
		1	2	3
			○	
6	7	8	9	10
			○	○
13	14	15	16	17
			○	
20	21	22	23	24
○				○
27	28	29	30	
			○	

12月

月	火	水	木	金
				1
				○
4	5	6	7	8
			○	○
11	12	13	14	15
			○	○
18	19	20	21	22
			○	○
25	26	27	28	29
○				

保護者の皆様へ

夏休み中のお子様の様子はいかがだったでしょうか？率先して家のお手伝いをするようになったり、計画的に宿題や勉強に取り組んでいたりと、部活などの課外活動に積極的に参加していたり、少しでも以前よりも成長しているところに気付いたら、それを言葉にして伝えてあげてくださいね。そうした一つ一つの積み重ねが自信に繋がり、『自分のことを見てくれている』という安心感にもなります。「どこを褒めればいいのかわからない！」という方がいらっしゃいましたら、一度カウンセラーに相談してみてください。