

相談室だより



令和5年度6月号 金沢市立長田中学校 教育相談

はじめに

来週からは7月です。最近蒸し暑い毎日が続いていますが、きれいな紫陽花が彩りを与えてくれ、梅雨の合間の晴れの日が楽しみな今日この頃です。みなさんには、暑かったり、肌寒かったりと気温差、気圧の変動が激しい梅雨の時期を、体調を崩さずに元気に乗り切ってほしいと思います。もうすぐ期末テストです。あと一息頑張つて、すっきりと夏休みを迎えられるといいですね。

スクールカウンセラー 勤務日時

スクールカウンセラー 毎週火曜日 12:30 ~ 16:30

心と学びの支援員 毎週火~金 8:30 ~ 12:30

スクールカウンセラーの担当日時がやむをえず変わることがあります。担任、または教育相談担当に確認してください。お話ししたいことがあれば学校の方へ連絡をお願いします。

夏のカウンセリング（保護者対象）

通知表渡しの際に、保護者を対象とした夏のカウンセリングを行います。子どもについての悩みや子どもとの関わり方など、どんな些細なことでも構いません。専門のカウンセラーが対応します。ご希望の方は、保護者懇談の日程を確認の上、事前に申し込みをしてください。後日、日程を調整して、担任を通じて結果をお知らせします。

夏のカウンセリング

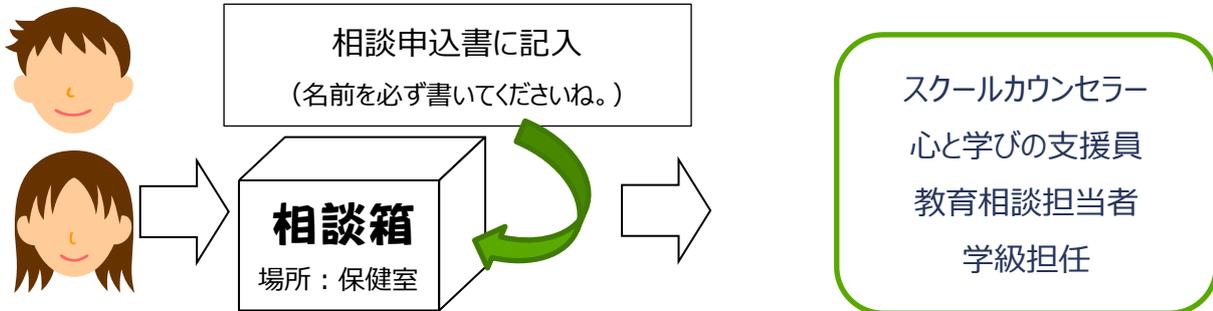
- ・日時: 7月24日(水)
- ・時間: 9:30~13:30 ※1件30~40分程度
- ・場所: 相談室(1階 保健室横)
- ・申し込み方法: 右記の2次元コードを読み取って、必要事項を入力して申し込んでください。
- ・後日、時間帯を調整して、保護者の方にお知らせします。
- ・締め切り: 7月12日(金)



※お問い合わせは教育相談担当（伊藤）へ

「相談箱」による相談の流れ 生徒のみなさんへ

- ①相談したいことがある人は、保健室前に置いてある相談の申込書に名前と誰と相談したいかを記入し、「相談箱」に入れます。
- ②相談係の先生が、相談を希望する先生に連絡し、相談日を決定します。
- ③相談を希望する皆さんに、担任の先生か相談係の先生から、相談日や場所を連絡します。



*皆さんの心の箱です。安心して利用できるようにしましょう！！

緊急に相談したいことがあれば、相談箱にこだわらず、すぐに相談したい先生に話をして下さいね。

自分を大切にしよう ～ストレスへの対処～

5月末から6月中旬にかけて、3年生で「SOSの出し方に関する教育」という授業を行いました。スクールカウンセラーの新谷先生にも授業に参加していただき、自分や周りの友達が辛くなったとき、どのように対処しているのか等、他のクラスの意見も聞きながら、1人ひとりが考える機会となりました。いくつか紹介します。1, 2年生も、参考にしてみてはいかがでしょうか。



〈自分が辛いとき、どう対処しているか〉

- ・好きなことをする
- ・好きな音楽を聴く
- ・人に相談する
- ・深呼吸する
- ・寝る
- ・犬に顔をうずめる
- ・何かに熱中する
- ・一旦、忘れる
- など

〈友達が辛そうなとき、どうしているか〉

- ・相談にのる、話を聞く
- ・一緒にお菓子を食べる
- ・雑談で盛り上がる
- ・プラスなことを言う
- ・一緒に運動する
- ・一緒に考える
- ・優しい声掛けをする
- ・寄り添う
- など

「ちゃんとしなきゃ！」は要注意 心理的視野狭窄とは？

何事にも全力で取り組む人、宿題を全部期限までに終わらせないと！

周りからは、真面目な子だね、努力家だねと言われる。

でも、うまくいかない・・・、とても落ち込む、プレッシャーがづらい。

こういった、とても頑張り屋だけれどもプレッシャーに弱い人は

自分に対してかけているプレッシャーが強すぎて、自分自身を追い詰めやすい考えです。

この考えにおちいると、物事を捉えるための視野が狭くなり、

目の前のことだけしか見えなくなり、全体像を見失ってしまいます。

心の視野が狭くなると、悲観的な発想しか思いつかない

“心理的視野狭窄”状態を招いてしまいます。

“心理的視野狭窄”状態から脱するために、「**ほどほどの自分**」を受け入れましょう！

いつも完璧に！を1年続けるのは大変です。得意なことでもうまくいかないこともあります。

うまくいなくてもモヤモヤした気持ち七つたら、SOSの出し方を思い出して、相談してみまし

人に話すことで、人と気持ちを共有し、心に余裕を持って過ごせると思います。