

スクールカウンセラー便り No3

2学期が始まりました

空の色がちょっとだけ青く感じます。
草むらからは虫の声も聞こえてきます。
暦の上では、もう秋。

暑い暑いと部屋にこもりがちですが、
陽射しに気をつけつつ、学校の行き帰りなどで、
自然捜しはいかがでしょう。か。「今日トンボを見たよ。」そんな一言をきっかけに、お隣さんと会話がすすむかもしれません。

人って本来、話しかけられると嬉しい生き物なんです。



2学期の相談日は次の通りです

9月 3日・17日	10月 1日・15日
11月 5日・19日	12月 17日

(隔週水曜日)

一方、自分から話しかけるのも疲れてしまって2学期を迎えた方もいることでしょう。中には、ちょっと気が重い気持ちで登校している自分に、ダメ出しをしている人もいませんか？

実は、自分の気持ちに正直なことはとっても大事です。結構、同じ気分の人はい多いです。意外とみんな同じです。

そこで、ほとんどの人は、思ったことと行動を別にしています。だから多くの人が登校できているんですね。

気持ちは気持ち、行動は行動、と割り切れるようになると、学校生活も楽に過ごせるようです。

保護者の皆さまへ

子どもたちの「頑張りすぎ」サインに気を付けて

2学期は運動会・〇〇祭・校外学習・学習発表会…等、子供たちの活躍の場面が多くなります。

「様々な体験活動を通して健やかに成長して欲しい。」と願う周囲の思いは当然です。が、夏の間にエネルギーが弱まっているお子さんにとっては、大きすぎる期待をプレッシャーに感じて重荷となっている場合もあります。

＜こんなサインにご用心＞

○その1 朝の支度に時間がかかる

つつい「早くしなさい！」と叱りたくなるかもしれませんが、そんな時は、まず気持ちに寄り添ってあげた方が良いでしょう。

「夏休みは家でゆっくりできたのに、嫌だよね。お母さん(お父さん)も月曜日は仕事にいくのが辛いよ。けど、一緒に頑張るか。」上手くいかないかもしれませんが、叱るだけでは、益々、心のエネルギーが低下していきます。人は気持ちをわかってもらえると、少しだけ心のエネルギーが満たされるのです。そして、もう少しだけ、頑張れるかもしれません。

○その2 食欲がない。お腹や頭が痛いと言う

少し重症です。気持ちではがんばっているのに、身体がサインを出しています。お父さんやお母さんの気持ちを優先して生活するうちに、自分の本当の気持ちに鈍感になってしまっているのかもしれません。本当はゆっくりと心と身体を休ませたいのです。そんな時は、無理に頑張らせるよりも「休んでいいよ。」「話してくれてありがとう。」と、安心できる言葉をかけてあげることが大切です。

こうした対応によって「困っている時は、誰かに相談していいんだ。」と思えることが、子どもの安心につながります。

ご家庭でのあたたかい声掛けとともに、担任・学年の先生や養護教諭・校長先生・教頭先生・教育相談担当の先生そして、スクールカウンセラーもお子さんを支えています。気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。 (中村 和子)