

伊勢崎市立境北中学校 カウンセラー便り

No.1(R4.4.11)

○よろしくお願いいたします

新年度を迎えました。皆さん、入学進級おめでとうございます。スクールカウンセラーとして隔週木曜日に境北中学校に勤務します公認心理師の田村幸子です。境北中学校に勤務しない木曜日に采女小学校に勤務しています。今年度もよろしくお願いいたします。

教育相談員の加部千恵美です。勤務日は、月・火・木・金曜日です。1階の相談室にありますので、気軽に相談しに来てください。今年度もよろしくお願いいたします。

○積極的にいきましょう

コロナ生活で行事など皆さんの生活も制限されてずいぶん長くなりました。一方、オンラインでの学習やコミュニケーションが進んだり、お家にいるからこそ自分らしさを発見したり、イベント中止にはほっとした人もいたかもしれません。いろいろな良いこともたくさん発見されました。感染状況がどうなっていくのか何が緩和されてできることが増えるかまだまだ分かりませんが、私たちの生活はコロナ前の状態に戻ることを目指すのではなく両方の良さを取り入れて足りないところを工夫していくことになるでしょう。

マスクやディスタンスは感染を防ぐために必要ですが、心が満たされるためには障壁となります。食事中的会話や言語以外の表情いっぱいの会話は心の栄養です。顔を直接会わせられないからこそ自分からどんどんおせっかいなくらい声をかけてみる、大げさなジェスチャーで伝え合おうとすることが必要です。マスクをしていることで恥ずかしさが減ったことなかったですか。大人数ではないから距離があったから思い切って頑張れたこともあったかもしれない。せっかくの新年度ですから、いつもより少し意識して積極的にやってみましょう。

少しの間なら我慢できたかもしれない生活の変化も継続したことで大きな負担になっています。連日続く戦争の痛ましいニュースにも心が重くなります。ストレスと向き合うために新しいことにも挑戦して試してみましょう。自分からやってみることで他の人からも声をかけやすい人に感じられます。新しいことに挑戦して成功した満足感はとても心の栄養になります。楽しみを少しずつ日常生活に取り入れましょう。悪いことを何度も考えてしまうイライラしてしまうときに一度考えを止めて深呼吸やストレッチする、そんなことからでも始めてみたらどうでしょう。

相談室でも「はじめて相談に行ってみた」人、大歓迎です。ストレスでつぶれてしまわないように相談先を持ちましょう。

生徒の皆さんの相談申し込みはもちろん、保護者の方の来校相談も受け付けています。

まず話してみましょう。お待ちしております。

