

伊勢崎市立境北中学校 カウンセラー便り

No.1(R5.4.12)

○よろしくお願いたします

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の田村幸子です。公認心理師です。隔週木曜日に境北中学校に勤務します。境北中学校に勤務しない木曜日には采女小学校に勤務しています。今年度もよろしくお願いたします。

教育相談員の黒澤由美子です。勤務日は月・水・木・金曜日です。1階の相談室におりますので、気軽に相談しに来て下さい。よろしくお願いたします。

○「私はこうしたい」

コロナ禍で制限されていた生活が今年度はだいぶ解除されてどうやら以前の学校生活が始まりそうです。うれしいですね。思いっきり楽しんでほしいものです。

でも、以前の学校生活って何だろう。入学した時からこういう生活、本当の中学校生活なんて知らないなあ。もう慣れちゃったし、マスクとるなんて恥ずかしい。行事苦手だけど出なきゃいけないの？オンラインのほうがやりやすいな。

全員が無理に元のように戻らなくてもいいのです。制限された生活を送る中で私たちは以前から外に出られなかった人の気持ち、以前から極端に怖がってしまう人の気持ちに思いを寄せることができたはず。我々人類はパンデミックでいろいろな方法を編み出し、多様性への理解を深めました。それぞれのやり方が尊重される世界になってきたはずです。

自分はどう感じているのか、どうしてそう思ったのか、声に出していきましょう。意見を聞いてお互いを尊重して良い方法と一緒に見出していきましょう。まずは、自分の思いに自信をもって「私はこうしたい」主張していきましょう。

○相談しましょう

新しいことに挑戦して成功するとその満足感は心の栄養になります。楽しいことを少しずつ生活に取り入れましょう。一方で新しい生活はそれだけでストレスがたまるもの。悪いことを何度も考えて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してみましょう。それから自分に合った方法を選ぶことにしましょう。

相談室でも「私はこうしたい」「私はこれが辛い」言いに来てくれるのを待っています。話し合しましょう。

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。お待ちしております。

