

カウンセリングルームだより

令和4年 3月号
世田谷区立緑丘中学校



校長 高山 知機
スクールカウンセラー 坪井 遼
新屋 恭子

【令和3年度のおわり】

こんにちは。卒業式も終わり、生徒のみなさんは校内の大掃除に励んでいましたね。長かった令和3年度も、もうすぐ終わろうとしています。みなさんは、どんな1年を過ごしましたか？

【春休みに向けて】

3月26日から、2週間の春休みになります。春休みは、1年間を振り返ってゆっくり休んだり、4月に向けて力をためる時期です。この1年間、色々なことがあったと思います。

楽しいこと・嬉しいことがあった人は、そのことを思い出すと、力が湧いてくる感じがします。食欲が出たり、夜ぐっすり眠れたり、「何かしてみよう！」と思うようになります。これはとても自然なことです。

反対に、悲しいこと・辛いことがあった人は、そのことを思い出すと、力が無くなっていく感じがします。ボーッとしたり、あまり眠れなかったり、食欲が出なかったり、「何もしたくない、何も楽しくない」と思うようになります。しかし、これも自然なことです。

楽しさや嬉しさが大きいほど、悲しさや辛さが大きいほど、波線の状態が長く続きます。特に、悲しいこと・辛いことがあったときは、波線の状態がとても長く続きます。そんなときにできることを、①～③まで紹介します。

① 春休みをゆっくり過ごす

学校が休みの間、安心できる場所でゆっくり過ごしましょう。休みなのでつい夜更かしをしたくなると思いますが、いつもより少し早めに寝てぐっすり眠ることは、気持ちが落ち着くためには大事なことです。

② 楽しめる・夢中になれるすることをする

楽しいこと・夢中になれるることをすると、悲しい・辛い気持ちは少しずつ小さくなります。「こんなに悲しい気持ちなのに、楽しいことができるだろうか」と感じるかもしれません、好きなことをすると、気持ちが落ち着きます。無理のない範囲で取り組むと、少しずつ元気が出てきます。

③ 誰かに話をしてみる

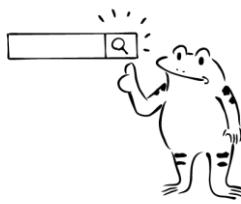
悲しい気持ち・辛い気持ちを心にとどめておくことは、とても大事なことです。しかし、心にとどめ続けることは大変なことです。そんなとき誰かに話をしてみると、悲しい・辛い気持ちが少しスッキリします。家族や信頼できる人に、気持ちを聞いてもらえると、少しずつ気持ちが落ち着いていきます。

裏面に、③についての場所を載せておきます。

【みんなが相談できる場所】

「だれかに悲しい・辛い気持ちを相談したいけど、家族や友達には話しにくい」と感じている人もいると思います。これから紹介する場所は、

- ① 電話で相談できる
- ② 名前などを言わなくてもよい
- ③ 話した内容の秘密は守る



という場所です。気になった人は、活用してみてください。保護者の方も相談できます。

- | | |
|----------------------------------|---------------------------|
| ① 世田谷区教育相談室 電話相談ダイヤル | 電話番号： <u>03-3429-9766</u> |
| (月)～(金)の 午前9時～午後7時 まで相談できます。 | |
| ② せたがや子ども・子育て電話 | 電話番号： <u>03-5451-1211</u> |
| (月)～(金)の 午後5時～午後10時 | |
| (土)(日)(祝日)の 午前9時～午後10時 まで相談できます。 | |

春休みが終わって学校が始まったら、緑丘中学校の「カウンセリングルーム」でも、相談ができます。4月になって新学期が始まったら、改めてお便りを出します。それを見てください。

【保護者のみなさまへ】

令和3年度が終わり、春休みが始まります。春休みはお子さまがゆっくりする時間であると共に、4月から始まる生活の準備期間もあります。お子さんたちには「新しい環境が始まるのが楽しみだ」という高揚感と、「新しい環境でうまくやれるだろうか」という不安が、両方ともにあることと思います。この1年間の様々な出来事が思い出される時期でもあり、気持ちが不安定になりやすいタイミングもあります。他の人の交流も少なくなり、不安や焦りが強くなる場合もあります。

お子さんたちに向けて、このプリントの表面に「春休みに向けて」と①～③のことを記載しました。保護者の皆さんにも、お子さんたちがゆっくり過ごせるよう、改めての見守りをお願い致します。もし時間があるようなら、「この1年間どうだった？」と、お子さんに尋ねてみてください。お子さんたちにとって、保護者の皆様とゆっくり話す時間は、何よりのサポートとなります。特に環境の変化があり、誰かに相談したいという、話が出ましたら、保健室やカウンセリングルームの利用をお伝え下さい。お忙しいとは存じますが、宜しくお願ひ致します。

4月中旬より、令和4年度の相談の予約をお受けします。開始時期は、改めてお便りにてお伝えします。

カウンセリングルーム直通電話番号 ☎ 03-3303-3228

- ☆ 不在時は、留守番電話になっています。
 - ・ お名前とご連絡先を吹き込んでいただければ、折り返しご連絡いたします。
 - ・ 伝言メッセージに吹き込まれても、音は外に漏れませんので、安心してご連絡ください。