

# カウンセリングルーム通信

令和2年10月号  
ライフカウンセラー 千葉

## 生徒の皆さんへ

### ◆10月です

生徒の皆さん、テストお疲れさまでした。気付けば季節は秋で、暑さがやわらぎ、外の空気がひんやりとしてきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなるので、十分に体調管理を行ないながら過ごしていきましょう。また、これからだんだんと空気が乾燥してくるにつれて、ウィルスの危険性も高まってきます。油断せずにしっかり手洗いとうがいを続けていきましょう。

### ◆カウンセラーから

#### ① どんな秋にしますか？

秋は、読書の秋、食欲の秋、運動の秋、芸術の秋などと言われたりしますね。季節の食べ物はおいしく、何か活動するには暑すぎず、寒すぎずで続けやすい時期とも言えるでしょう。

皆さんは今年の秋をどんな秋にしますか？普段通りもよいでしょう。何か始めたい人はその何かを見つけてチャレンジしてみるのもよいかもしれませんね。受験生である3年生は勉強の秋になる人が多いかもしれません。一息ついたり身体を動かしたりしながらやっていきましょう。

#### ② ネット、ゲーム、やりすぎていませんか？

今、ネットを使っている人が中学生さんでも多くいると思います。スマホからいつでもどこでもネットは使用できて、調べ物は簡単にできますし、ネット回線を利用したゲームも簡単にできる時代です。手軽で楽しいあまり、つつい使い過ぎてしまうなんてことはありませんか。自分や家族で決めたルールがある場合は、一度見直してみましょう。

～ネット、ゲームを使っているの危険サイン～

1. 自分の判断で、または家族に言われてもやめられない
2. 普段の生活に影響が出る(遅刻する、授業に集中できないなど)
3. どれくらいやっていたかについて嘘をついてしまう
4. イライラ、そわそわしやすくなった etc...



## 保護者の皆様へ

### ① 子どもにとっての『居場所』

『居場所』とはなんでしょう。臨床心理士として有名だった河合隼雄さんは、「本当の意味で安心できる場所」が『居場所』であり、「まず自分が自分であっていいんだ、ここでまずありのままの自分を出していいと思える場」であると述べています。反対に、「あなたを指導してあげます、こうなりなさい、いやこうしちゃダメですといった目があるところでは、居場所にはならない」と述べています。もちろんのことではありますが、やってはいけないことはあります。なので、ときには教えてあげることも必要です。このように言うとややこしくなってきましたが、肝心なことは、その子が【安心して自分らしさを出していいと思え、実際に出せる場所】であるかということです。

### ② メディアの情報から子どもを守りましょう

ここ最近、ドラマや映画などで活躍している方々の訃報が続いています。そういった情報は、現代では不意に我々の目や耳に飛び込んできます。不意に飛び込んでくるため、防ぐのはどうしても難しくなります。心配なことは、飛び込んできた情報にショックを受け、その体験を抱え込んでしまうことです。

家族で見たこと聞いたことを何気なく話してみてください。驚いたこと、信じられないということ、悲しいということなど、保護者の方自身が感じたことを率直に話すことは、子どもたちの中に、未だ我々ほどはよく分からない命というものの大切さや、命を落とすということはどういうことか、その意味を伝え教えることとなります。

それだけでなく、悲しいことを悲しみ、つらいことをつらいと言っているのだということ、そういったことを子どもたちは親の姿を通して学ぶ機会にもなります。感情を言葉にして伝え、共有し、そして外に流すことで、気持ちが楽になることも多いものです。

この頃関わりが難しく、会話が続くかどうかを懸念される方もいらっしゃるかもしれませんが、大切なのは言葉がけです。ぜひ、何気ない一言を。

#### ✓ こんなときには

お子さんの体調が悪いときや、保護者の方々自身が、不安やストレスでどうしようもなくなってしまった場合は、学校の先生やスクールカウンセラーにご相談下さい。

市川市立第四中学校の電話番号は、047-335-3431となっております。一旦事務室に繋がりますので、カウンセラーご希望の場合は、そのようにお伝え下さい。ご予約制とさせていただいておりますので、日程調整をさせていただくこととなります。

こちらの表が、10月のカウンセラーの出勤日となっております。

月、火、水曜日は千葉(男性)が勤務しており、木曜日は倉田(女性)が勤務しています。どちらも臨床心理士・公認心理師の資格を有しております。ご気軽にご連絡ください。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31