

カウンセリングルーム通信



令和3年9、10月号

生徒の皆さんへ



市川市立第四中学校 相談室

9月に入り、はや3週間が経ちました。まだ暑さを感じる日もありますが、肌寒い日が増え、キンモクセイの香りも漂い、お店にはさつま芋や栗を使った商品が並んだり、秋の訪れを感じます。特に季節の変わり目は体調を崩しやすいので、体調には気を付けて過ごしましょう。空気が乾燥してきますので、こまめな水分補給もお忘れなく。



● 「よく頑張っています」

生徒の皆さんは、ひとりひとり日々の中で、悩み・苦しみがあったりするかもしれません。友達とのこと、家族とのこと、進路のこと、テストのこと、自分自身のこと etc. 自分をだめだなと思うこと、価値はあるのだろうかと思うこともあるでしょう。訳もなく気分が沈んだり、泣きたくなる・泣いてしまうこともあるでしょう。言葉にならない、でもわかってほしい・理解してほしいと思うこともあるでしょう。色々あれど、それでも『今日も生きている』ということ。皆さんは、よく頑張っていますよ。



● 「一呼吸入れながらやっていきましょう」

長い夏休みが明けて学校が始まりましたが、まだまだ身体や心が学校のある生活に慣れていない生徒もいるのではないかと思います。一呼吸入れながら、ゆったりとした気持ちでやっていきましょう。

おすすめしたいのは、いつでもどこでもできる【深呼吸】です。
5秒かけて息を吸い、5秒かけて息を吐く。これを何回か繰り返すことです。
時間は目安ですので、心地いいなと感じられる時間を見つけてみてください。



【深呼吸】をすると身体がリラックスします。冷静にもなれるので、緊張したときや不安を感じたとき、そして怒りがたまってきたときなどにも有効です。

コロナウィルスの感染が拡大してから私たちは、感染することへの不安からか、大きく息を吸うことを忘れてしまっているような気がします。手洗いうがい、マスクの着用、換気、距離をしっかりとるなど、感染症対策をしっかりと行っただけで、秋の空気を大きく取り込んでみましょう。

保護者の皆様へ



● 子どもの成長について

毎年夏休み明けは、久々に学校で姿をみるためか、特に子どもたちの成長を強く感じます。中学生という期間の子どもたちは、身体だけでなく、心のあり様も大きく変化・成長する時期です。日々の生活をともにする保護者の方々は、そのことをより鮮明に感じていることと思われま

す。しかしながら、子どもの変化・成長によって、関わりが以前よりも困難になった、わからないことが多くなってきたと感じられるようになった方もいるかもしれません。

そのようなとき、実は子ども自身も、望まずとも訪れる身体と心、意識の大きな変化に戸惑い、自分自身に対して困難さやわからなさを感じているものです。どう表現していいのかわからない、親にも言いにくい、知られたくないなど、色々な気持ちを抱え悩んだりします。

子どもたちは、例えるならば盆の上の水かもしれません。盆の上を揺れ動く不安定な水が零れ落ちてしまわぬよう、大きく揺れても受け止め支えられる、そんな盆のような『器』としての役割が大人には求められているかもしれません。器が揺れると水も大きく揺れてしまいますね。



● 心の健康とは

臨床心理士で最も有名な故河合隼雄さんは、心の健康を「悩みを正當に悩むこと」と述べています。手を差し伸べたくなることもあるかもしれませんが、悩みを取り上げてしまわず、見守ることが大事な時もあるものです。かといって見守るだけではいけないときもある。いまなにをするのが目の前の子どものためなのか、いつも頭を悩ませています。



● お困りの場合

お子さんの体調不良が続くときや、その他の点でお子さんのことで気になること、不安に感じるものがございましたら、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。まず事務室に繋がりますので、カウンセラーとの面談をご希望の場合は、その旨をお伝え下さい。予約制となっておりますので、日程を調整して後日面談となります。



下記の表が、9月、10月のカウンセラーの出勤日となっております。主に月曜、火曜は千葉が勤務しており、水曜日は小林と千葉が勤務しています。どうぞ、よろしくお願ひ致します。

日	月	火	水	木	金	土
9月			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		

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

