

カウンセリングルーム通信

令和3年3月号
ライフカウンセラー 千葉

生徒の皆さんへ

◆3月です

冷え込む日は続きますが、ときおり暖かな陽が射し、柔らかな風が吹くことから、春がもうすぐそこまで来ていることが感じられるようになってきました。春は出会いと別れ、生活環境が大きく変わる季節です。気持ち的には、期待と不安が入り交じる、そんな時期とも思います。心身ともにストレスがかかりやすい時期でもあるので、3度の食事や十分な睡眠、適度な運動を行うことで身体の調子を整え、家族や友人との会話、リラックスの時間などを持つことでこころの調子を整えるようにしてもらえたらと思います。

◆カウンセラーからの言葉

① 3年生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。中学校生活はいかがでしたか。長かったでしょうか、短かったでしょうか。楽しいことだけでなく、つらく苦しいことなどもあり、本当に色々なことがあった3年間だったと思います。しかしながら、それらひとつひとつの出来事が、皆さんに学び、感じ、考えるきっかけをもたらし、今日までの成長へと導いてくれています。

4月からの新生活では、これまで以上に色々な人と出会い、そして色々なことを経験することでしょう。人との出会い、色々な経験を通してこれからさらに成長していくことを願っています。そして、これからも皆さんのことを見守っています。



② 1年生、2年生の皆さんへ

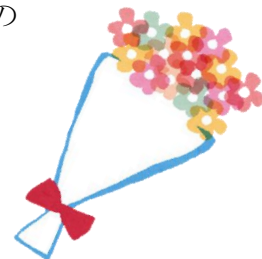
これまでの学校生活はいかがだったでしょうか。1年生、2年生の皆さんは来年度もここ第四中学校での生活が続きます。しかしながら、いずれ卒業する 때가やってきます。そのときに、どんな3年間だったと感じて卒業式を迎えたいですか。このままの調子で生活していくこともよいでしょう。時間はまだあります、変えたい、変わりたいと思うのもよいでしょう。このように新たな目標が見つかったり、ハッと気付くことがあるかもしれません。ぜひ一度、卒業式を迎えたときの自分をイメージしてみてください。



保護者の皆様へ

✓ ご卒業と進級

3年生の保護者の皆様、お子さんのご卒業おめでとうございます。1年生、2年生の保護者の皆様、お子さんの進級おめでとうございます。第四中学校へ通う生徒が、またひとつ年を重ね、そして来年度へと歩みを進めることができるのは、ひとえに保護者の方々の日々の支え合ってこそと感ずるところです。特に今年度は、ウィルスの影響により、子どもたちはもちろんのこと、保護者の皆様におかれましても、ストレスや先行きへの不安が多かったのではないかと考えています。第四中学校に関わる皆様とともに一年を乗り越えられたことを、ここから嬉しく思います。



✓ なによりのクスリ

近年、病院で検査を受けてもこれといった原因が見つからないが、頻繁に頭痛や腹痛、吐気などの身体症状を示す子どもが増えているようです。そのため、「メンタル」が原因ではないと言われるケースが多くなっています。



「検査では原因不明」、「メンタルではないか」、このような症状を一時的に和らげる、抑えるといったことは、お医者さんから処方されるクスリによって可能かもしれません。ですが、原因の根本を取り除くようなクスリというものはないといってもよいのが現状です。

しかし、もしそういった原因不明の症状を根本から治癒するクスリがあるとするならば、それは場合によっては、家族からの、ここからの言葉かもしれません。

「ありがとう」や「頑張ったね」といった言葉以外にもその子に合った言葉のクスリがあるかもしれません。効果が現れるまで時間がかかるかもしれないのは、実際のクスリと同じですね。



✓ 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](tel: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になります。

こちらの表が、3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。ご気軽にご連絡下さい。

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			