

カウンセリングルーム通信

令和3年2月号
ライフカウンセラー 千葉

生徒の皆さんへ



◆2月です

2021年になり、1ヶ月が過ぎました。今年度も残すところあとわずかです。もうすぐ1年生は先輩となり、2年生はいよいよ受験に挑む年になりますね。3年生は卒業し、それぞれの道を歩むこととなります。皆さんの今と今後を、いつも陰ながら応援しています。

◆カウンセラーからの言葉

① 勉強、受験は団体戦

3年生は受験が本格化し、大変な日々を送っているかと思います。日々の勉強の大変さもそうですが、同級生の受験の結果が耳に入ってきて落ち着かなくなったり、自身の受験のことを思い、不安を感じている生徒もいることでしょう。

受験は団体戦とよくいいます。教室という名のコート・グラウンドにいるひとりひとりが、全体をみて、どう考えて、どう行動するかが大切と言えそうですね。

結果が来た人もまだ終わりではありません。戦いにはサポートが必要です。他のメンバーが受験当日に、最高のパフォーマンスが発揮できるよう、サポートしてあげてください。

1年生、2年生の皆さんも、日々の学校生活をぜひ一度、このような意識で過ごしてみてください。教室では、どう活躍できそうですか？



② コミュニケーションに悩む人へ part3(上級編)

前回、『聴き上手は訊き上手』ということをお伝えしました。今回は少し難しいテクニックをお教えしたいと思います。

インプロとよばれる即興劇があります。即興なので台本が一切ないのですが、役者さん自身も、その関わり合いを観ている人もとても楽しんでいるのです。どうしたら即興劇の役者さんのように、みんなが楽しくなるような関わり合いができるようになるのか。

秘訣は【Yes and】という意識、心掛けなんだそうです。相手の話を聴いて、まず「いいね!」「そうだね!」とYesで受け容れ、そのあとに「そして～」とandで続けていくようです。「練習してみたいな」という生徒は、カウンセラーの千葉がいる日に、2棟1階美術室奥のカウンセリングルームへ、ぜひいらしてみてください。



保護者の皆様へ

✓ 受験シーズンの子どものこころ①

3年生は受験シーズンです。本人はもちろんですが、保護者の方にとってもストレスの多い時期ではないかと思えます。しかしながら、受験を目前に控えた今、大人の私たちにできる最善のことは、子どもの前では不安や緊張を隠しつつ、本人を信じて応援することです。 

✓ 受験シーズンの子どものこころ②

受験が終わったあとも、子どもは結果が出るまで緊張と不安を引き続き抱えています。結果次第では、世の中から自分を否定されたような気分になり、ひどく落ち込む子どももいます。「親をがっかりさせてしまうのではないか」、「自分は親の恥なのではないか」、「怒られてしまうのではないか」など、このように感じ考える子どももいるのです。

進路が決まるか決まらないかということは、確かに大事なことです。しかし、なにより忘れてはならないことは、受験の結果が子ども自身の価値を左右するわけではない、ということです。結果はどうかあれ、まずは今まで勉強を頑張ったこと、不安や緊張に長いこと耐えて受験に挑んだことを褒めてあげてほしいと思っています。 

✓ 受験シーズンの子どものこころ③

受験生に限りませんが、学生の中には「勉強をする意味がわからない」といった疑問を持ち、訴える子もいます。やらなければいけないことだからと伝えて子どもが取り組めればよいのですが、中にはそのように伝えてもなかなか納得いかず、取り組めない子もいるかと思われます。この場合、押してだめなら引いてみる、という言葉があるように、一度一緒に勉強の意味を考えてみるのもよいかもしれません。一緒に考えながら話してみると、意外にも、子どもが勉強のどこでつまづいているかが見えてきたりするかもしれません。  → 

✓ 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きますので、日程調整をさせていただきますこととなります。 

こちらの表が、2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						