

カウンセリングルーム通信

令和2年12月,1月号
ライフカウンセラー 千葉

生徒の皆さんへ



◆12月です

今年も残すところ、あとわずかとなりました。2020年は皆さんにとってどんな年でしたか？色々なことがあったかと思います。一度振り返ってみて、目前に迫った2021年に備えてほしいと思っています。来年、皆さんはどんな年にしますか？

◆カウンセラーからの言葉

① こころの大掃除も

年末がもう目前ですね。年末に自宅の大掃除をするご家庭も多いのではないのでしょうか？散らかったものを整理し、必要なものといらないものを分け、掃き掃除に拭き掃除。私としては、ぜひこころの大掃除もしてもらえたらと思っています。どんな一年だったかを、勉強や部活、家族や友達との接し方だったり、色んな面に分けて振り返ってみてほしいと思います。

② コロナウィルスが再拡大しても

我々の生活に大きな影響を及ぼしているコロナウィルスですが、再び拡大してきているようです。これから拡大が続いたとしても、私たちにできることは、手洗いやうがい、アルコール消毒、マスク着用、外出自粛など、これまでやってきていたことを改めてしっかり行っていただくだけです。一時期の感染者数の低下にともなって、気が緩んできているところかもしれません。今一度、気を引き締めていきましょう。

② コミュニケーションに悩む人へ part2

前回、コミュニケーションで悩んでいた、苦手と思う人は、まずは『きくこと』からはじめてみましょうとお伝えしました。今回はその続きです。

『きくこと』には、2つの意味があります。相手の話に耳を傾ける意味の『聴くこと』。そしてもうひとつが相手にたずねる意味の『訊くこと』です。友達だけでなく、家族や先生とのコミュニケーションにおいても、まずはよく『聴くこと』からはじめてみましょう！聴き上手は訊き上手でもあるのです。

保護者の皆様へ

① 健康の3つのポイント

2020年も終わりを迎え、2021年という新年を迎えます。これからの時期、3年生は受験が本格化し、4月から環境が大きく変わろうとしています。2年生は最高学年になることの自覚が出てきて、徐々に受験への意識も芽生えてくるかと思われます。1年生はクラス替えがあり、また先輩になり、対人関係などが大きく変化するかもしれません。

これらのことは、ストレスとなって心身へ大きな影響をもたらす場合もあります。そこで健康を維持するための3つのポイントです。それは《食べる、寝る、遊ぶ(興味関心)》の3点です。大人もですが、心身が不調に陥るとき、これら3つのことに影響が出やすいものです。ぜひ、ご家族の健康を考える際の参考にしていただければと思います。

② 表現するということ

中学生の子どもたちの多くは、自分のことや、自分の考えていること、自分の感じていることを、言葉で表現することがまだまだ上手であるとは言えません。

扱える語彙や言い回しの数が、大人よりも少ないのはもちろんですが、うまく伝えられるかどうかを不安に思ったり、言っても分かってもらえないと諦めてしまうために言葉を呑み込んでしまったりといったことも、無い話ではありません。

自分のことを表現する手段は、言葉以外にも豊富にあります。絵や音楽、スポーツ、文章を書いたりすることなども自分を表現する手段として知られているところだと思います。

頭痛や腹痛、気分の悪さなどの体調不良も、実は自分を表現する手段と言える場合があります。もちろんこれは意識的に取れる表現手段ではありません。本人もうまくは言えないこのころの部分が、止むに止まれず表に現れるということもあるのです。

✓ 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になります。

こちらの表が、1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						