

～ Dreaming ～



相談室だより



スクールカウンセラーの案内です。

みなさん、こんにちは。学校が長い間お休みになっていますが、みなさん、お元気でしょうか？今年度はじめての「相談室だより」をお届けします。カウンセラーは昨年までに引き続き、村松と織田が担当します。どうぞよろしく願いいたします。

📖📖📖 カウンセラー紹介 📖📖📖

名前： **村松康太郎**
(むらまつ こうたろう)

勤務日： 火曜日

生年月日： 昭和44年7月4日

血液型： A型

趣味・特技： 楽器演奏（ギター）、バンド活動、珈琲の焙煎

ひとこと： 深刻な悩みに限らず、ちょっとしたモヤモヤとか楽しことなど、なんでも気軽にお話しできたら嬉しいです。みなさんの中学校生活を応援しています！



名前： **織田邦彦**
(おだくにひこ)

勤務日： 水曜日

生年月日： 昭和52年7月28日

血液型： A型

趣味・特技： コーヒー飲みながらくつろぐ、バトミントン

ひとこと： 毎日の生活の中で、うまくいくこともあれば、うまくいかないことも結構あると思います。うまくいかないときに話を聞く大人の一人になれたらと思っています。



小さなことでも大丈夫です。ぜひ、お気軽にお声かけください。

「カウンセラー」は、皆さんの相談にのるために、**心理学や性格、心の発達**、それに**人間関係の勉強**をしたり、話を聞くための**トレーニング**を積んだりしているんですよ！

生徒さんだけでなく、子育ての心配や気になることなど、**保護者の方もぜひご活用ください。**



担任の先生やコーディネーターの先生など、お声かけしやすい先生を通してお申し込みください。



自粛（じしゅく）生活を乗り切るために

新型コロナウイルスの対応のために、いま多くの方が不自由な生活を強いられています。家にいる時間が長くなると、のんびりできて良いのですが、思わぬところでストレスがたまったりすることがあります。そんな自粛（じしゅく）生活をなるべく楽しく過ごせるよう、以下にあげることを参考にしてみてください。

嫌なニュースばかりで疲れちゃう

未知のウィルスということもあり、テレビやネットには様々なニュースが溢れています。感染者数の推移や、死亡者の数、政府の対応やそれに対する不満など、みているだけで不安を感じたり、憤りを感じたりすることも少なくありません。もちろん、情報は大切ですが、常にネガティブな情報ばかりに接していると、少しずつストレスが蓄積されています。

時には意識的にニュースを切って、気分転換に散歩に出かけたり、日頃できなかったことにトライしてみると良いでしょう。また、信頼できる人同士で意識的に穏やかにコミュニケーションを取ることは、心理的な面だけでなく、神経生理学的にも安心感をえることができますよ。



ずっと家の中にいてイライラする

家の中にいてイライラする原因はいくつかあります。①生活リズムが狂う。②家族の嫌なところが目につく。③運動不足。④マンネリetc...。一緒にいる時間が長くなればなるほど、お互いにストレスも増してきます。

イライラを避けるためには、家族それぞれの工夫が必要です。ゲームやインターネットばかりしてる姿を見て、つい叱りたくなったりすることもあると思いますが、不自由な生活の中でなんとか気分転換している面もあるかも。なるべく肯定的な言葉がけを心がけてください。次のことを話し合っ、いくつか試してみるとよいでしょう。①注意したり叱ったりする代わりに散歩に誘ったりして場面を変える工夫をする。②一緒に家事を楽しくやってみる。③お菓子づくり、ジョギングなど、新しいことにチャレンジする。④テレビを消して、一緒に遊ぶ。⑤無理のない範囲で家の中での時間割を作る。（楽しく過ごせる工夫を！）



参考：WHO 『Healthy Parenting』

今年は新型コロナウイルスの影響で、いつもとはかなり違った1学期のスタートとなりましたね。学校に来れないだけでなく、様々な面で不自由を強いられ、いろんな面で不安に感じておられる方も多いかと思います。このように、生活が大きく変化を強いられるときというのは、身体的にも精神的にも大きなストレスがかかると言われています。

不安は一人で抱えていても良いことはありません。

気になることなどありましたら、ぜひ学校のカウンセラーをお気軽にご活用ください。一緒にこの状況を乗り越えて行きましょう。

今年一年、どうぞよろしくお願ひいたします。

スクールカウンセラー来校日	
村松SC	織田SC
火曜日	水曜日