



～Dreaming～



相談室だより



みなさん、こんにちは。今年は夏休みがいつもよりだいぶ短かったですが、どんな夏休みだったでしょうか。今年度 2 回目の「相談室だより」をお届けします。

前回 1 回目の「相談室だより」では、「なるべく楽しく！自粛（じしゅく）生活を取り切るために」ということで、新型コロナウイルスとのつき合い方に関するアドバイスをお伝えしました。

今回は、ストレスとのつきあい方についてお伝えしようと思います。そして、後半では、スクールカウンセラーが日頃、東中でどんな活動をしているかをお伝えします。

～ストレスと上手につき合おう～

ストレスは荷物にたとえられます。毎日生活していると、色々なことがあるので、心の荷物が一気に増えたり、1 つ 1 つは軽くても、積み重なって重くなったりします。ストレスが小さなうちに対応するように心がけると上手につきあっていくことができます。

何がストレスになるかは人によっても、その時の調子によっても変わってきます。ストレスサーといわれる私たちにふりかかってくる刺激にその場で気づくことが大事だと言われています。ストレスサーに気づいたら、それを紙に書きだしたり、声に出して誰かに話したりして外に出すとよいようです。ためこまないことが大事なんですね。自分 1 人で頑張るだけでなく、他の誰かのサポートを得ることも、ストレスと上手につきあうことにつながります。

ストレスに意図的に対処することをコーピングといいます。コーピングには、頭で考えたりイメージしたりするコーピングと、行動するコーピングがあります。頭のなかで自分をほめる、以前の良い記憶をイメージする、頭の中で楽しい計画を立てるなどが考える方のコーピングにあたります。行動する方のコーピングは、好きな音楽を聴く、ジョギングする、絵を描くなどがこれにあたります。泣いたり笑ったりするのも大事な行動するコーピングです。

また、ストレスと上手につき合うためには、自分をサポートしてくれる人や物をたくさん持つことが有効だと言われています。自分自身と上手につきあい、他の人の力も借りながら、2 学期を過ごしていきましょう。

—参考図書—

伊藤絵美（著）『イラスト版 子どものストレスマネジメント』 合同出版

伊藤絵美（著）『ケアする人も楽になる 認知行動療法入門 BOOK1』 医学書院

～スクールカウンセラーの活動について～

前回の第1号でお伝えしましたが、今年度も昨年度に引き続き、村松と織田が担当させていただきます。村松が火曜日に、織田が水曜日に来校しています。それぞれのカウンセラーから、スクールカウンセラーの活動や、日頃感じていることについてお伝えします。

○村松より

火曜日担当の村松です。東中は、愛川町の中では生徒の人数が多く、とても活発な感じがします。授業でお会いすることがないスクールカウンセラーを見かけた時に、元気よくあいさつしてくれる生徒さんも多くて、とてもうれしいです！

普段は、1階保健室の斜め向かいにあるカウンセラー室で生徒さんや保護者の方とお話ししていることが多いです。面談中にはドアに「面接中」の札をかけていますが、空いている時にはドアを開放していることもありますので、そんな時には、気軽に声をかけてくださいね。カウンセラーと話すのって、最初はよく分からなくて緊張するかもしれませんが、気分がよくないときに保健室や近所のお医者さんに行くように、ちょっとした心配事や気になることがある時に、気軽に話をしにきていただきたいと思います。言い出しにくい時には、生活アンケートに書いておいていただけると、先生が予約をとってくださいますので、ぜひ利用してくださいね。

生徒さんだけでなく、保護者のみなさまにもぜひご活用していただきたいと思います。ストレスや心配事はあって当たり前ですが、体調不良と同じで、ためこんでいるとあまり良いことはないようです。ぜひ、気軽に声をかけていただきたいと思います。

○織田より

東中のみなさんは、ろうかなどで会ったときに、あいさつしてくれる人が多いですね。掃除を一生懸命やっているのが立派だと感じています。

私は、相談の予約が入っているときはカウンセラー室にいて、それ以外のときは、職員室にいたり、校舎の中をめぐっていたりすることもあります。

カウンセラー室ではみなさんと話をしながら、みなさんが自分自身や周りの人とうまくつきあっていけるようにサポートしていけたらと思って活動しています。

スクールカウンセラーへの相談方法は、担任の先生や保健室の先生に、スクールカウンセラーに相談したいということを言ってくれても大丈夫ですし、生活アンケートに書いてもらっても大丈夫です。

保護者の方からの相談もお受けしています。お子さんの気になる様子や、お子さんとかかわり方など、スクールカウンセラーをご活用ください。今までよりもお子さんや保護者のみなさまが過ごしやすくなるようにお手伝いできたらと思っています。