



スクールカウンセラーだより



令和2年4月14日

東広島市立西条中学校

スクールカウンセラー 山内彩(やまうちあや)

みなさんこんにちは！1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2・3年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。前年度の横目紀子先生に代わって今年度は私、山内彩が、西条中学校のスクールカウンセラーとして勤務することとなりました。どうぞよろしくお祈りします！

スクールカウンセラーとは・・・

皆さんが困っていること、悩んでいること、もやもやしていることなど、誰かに聞いてもらいたいと思うことを聴き、一緒に考えていく存在です。皆さんの『もやもや』を無くし、学校で楽しく過ごせるように一緒に考えていきます。

それ以外でもなんでもお話をしましょう。私からも話しかけるので、廊下で会った時でも声をかけてくれると嬉しいです♪

最近ではコロナウイルスの影響で年度終わりに突然休校になって驚いたり、ムカついたり、悲しくなった事もあったと思います。ウイルスの事を不安に思う人もいると思います。突然の出来事だから、ムカついたり、悲しくなったり、色々な気持ちになることは自然なことです。

心理学用語で「レジリエンス」という言葉があります。「レジリエンス」は「心の回復力」という意味で、誰もが持っている心の力です。だから、いろんな出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして心の健康が下がっても、誰でもみんなそこから回復していくことができます。こんな時だから、みんなが持つレジリエンスを働かせる生活を送ることが大切です。

レジリエンスを働かせる生活を送るポイント

①つながりを大事にしよう

不安を感じたりしたら、家族と色々話をしたり、メールや電話などを活用して時には友だちや先生と情報交換してもいいと思います。

②規則正しい生活をしよう

レジリエンスは規則正しい生活と関係することがわかっています。だからなるべく決めた時間に早く起きて決めた時間に夜は早く寝る事、食事もしっかりと食べる事が大事ですよ。

③ゲームやスマホ、パソコンなどを使う時間をきちんと決めて、それを守ろう

ゲームは気分転換にもなるし楽しいと思います。ただ、学校が休みになってしまうとついだらだらやっけてしまいがちになります。家族と相談したり、自分自身でも時間を決めてやりましょうね。

④リラックスできることをやろう

眠れない時とか、気持ちが落ち着かない時にリラックス法があります。自分にあったリラックスできることをやってみましょう。朝のラジオ体操や外での運動、落ち着く音楽を聴くというのも良いと思います。

保護者の皆さまへ

こんにちは、初めまして。今年度から西条中学校のスクールカウンセラーとして勤務させていただくこととなりました山内彩と申します。よろしくお願いいたします。

現在広島県でも感染が拡大しつつあるコロナウイルスですが、未知であるゆえに不確かな情報が流れ、お子様も保護者様も、過度な緊張感を抱える恐れがあります。正確な情報を選択するように心がけるとよいと思われます。特に子どもはテレビやネットなどから過度で過激な情報の影響を受けやすいので、情報収集に振り回されないことが大事です。同じような情報(刺激)を繰り返し受けることで、情緒がさらに不安定になることが分かっています。ずっとメディアで情報収集するのではなく、少しの時間でもメディアからの情報を遮断することも必要です。

不安になっている子どもには繰り返し安心感をあたえるような言葉かけをお願いします。大人も含めて、他の事柄に適度に気持ちを切り替えて過ごしましょう。

