



心のオア室たよ(相談室)

令和3年7月14日

もうすぐ夏休みですね。スクールカウンセラーの^{たちいり}立入です。

1学期を振りかえるとアツという間に過ぎた・・・長かったなあ・・・いろんな人がいると思いますが、楽しいことや良いことばかりではなかったと思います。

中学生になると「人とくらべること」や「自分とは？」など、大人に近づくための『心の葛藤』がとて多くなります。誰もが通る過程で、みなさんのご両親、学校の先生方もみんなそのような中学校生活を経験しています。

ではもし、みなさんが『心の葛藤』の壁にぶつかったとき、だれに相談しますか？

「迷惑をかけちゃいけない」「心配かけちゃいけない」「恥ずかしい」など、自分で抱え込んでしまいがちな人が多いのも中学生の心の特徴です。

大人だって（ご両親だって先生方だって）みんな不安や悩み事をもっています。

大人はその不安や悩みを、どのように乗り越えたらいいかを信頼できる人に相談しています。

誰かに相談したり話したりすることは、決して恥ずかしいことや話しても無駄なことではありません。

みなさんが困ったときに話を聞いてもらい、誰かが困ったら次はみなさんが困っている人の聞き手になる。そのように、人と人は「持ちつ持たれつ」で「お互い様」です。



相談できる人は家族や友人だけではなく、学校から案内をいただいたと思いますが、24時間電話やメール対応していたり、名前を言わなくてもいい相談窓口があるのを知っていますか？

夏休みでなくても、困ったときは話をしてみましょう。



長い夏休み、まだまだコロナの流行で行動に制限がありストレスと向き合う時間が増えるかもしれませんが、せっかくの夏休み、ゆったりと時間をとって何かに取り組んでみてください。

たとえば・・・

1. 家族やペットとのんびりゆっくり過ごす。
2. 木工や手芸、料理などに挑戦して大切な人にプレゼントする。
3. できたこと日記をつける。 など・・・

2学期、三中の先生方とともに元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

心のオア室は、9/1（水）が2学期最初の開室日です。

心配な事があればぜひ一緒に考えましょう。待っています。

