

相談室だより 第2号

令和6年9月11日

西東京市立田無第四中学校

スクールカウンセラー 林 利恵

夏休みが終わり、2学期が始まりました。皆さん、夏休みはどんなふうに過ごしたでしょうか？ここ数年、地球温暖化の影響を受けて猛暑となり、危険な暑さが続いていますね。夏休みといっても家や屋内で過ごしていた…という人も多いかもしれません。“夏バテ”は高温多湿の夏の気候によって胃腸が疲れたり、体のダルさを感じたりすることで、9月以降にも出てくると言われています。2学期は校外学習や職場体験など、行事もありますので、食事・睡眠をしっかりとって、健康的な生活を送れるようにしたいですね。

さて、夏から秋への季節の変わり目は、精神的な面でも、気持ちが不安定になったり、落ち込んだりする時期でもあります。気持ちが憂うつでやる気が出ない…、今まで気にならなかったことが気になるようになった…、学校に行く前に体調がすぐれない…など、変化を感じるときには、自分の心と体に耳を傾けてみるのが大切です。不安なこと、心配なこと、どうしたら良いかわからない時には、スクールカウンセラーをたずねてみてください。一緒に解決法を考えたいと思います。

相談時間 水曜日 9:00 ~ 16:45 ※生徒の自由来室は昼休みと放課後です。

予約方法 担任の先生を通じて予約を入れるか、相談室の直通電話にご連絡ください。
※カウンセラーが席を外している時は留守番電話になっています。

お名前、メッセージを残していただけましたら、折り返しお電話いたします。

＜相談室の開室予定（2学期）＞

9月	10月	11月	12月
4日	9日	13日	4日
11日	16日	20日	11日
18日	23日	27日	18日
25日	30日		

042-463-7238（相談室直通）



※裏面にミニコラムがあります。→

【ミニコラム：見方を変えれば、こころも変わる？】

私たちの心は、ある出来事に対して、どう捉えるか、どう考えるかによって、その後の気分や行動に違いが起きると言われています。

たとえば、こんな状況を想像してみてください。ある日の夜、人が寝静まったころ、家の玄関のほうでゴトッと物音がしたとき…皆さんはどんなことを考えますか？

“誰かが家に入ろうとしているのかもしれない…きっと泥棒に違いない!”と考える人は、怖さを感じ、不安な気持ちがおそってくるかもしれません。同時に、体はこわばり、動けずジッとして身をひそめるのが精一杯でしょう。同じ状況でも、“猫かな？最近、近所で食べ物をあさっているのを見かけたな…”と考える人は、怖さや不安はあまり感じることなく、玄関に確かめに行くことができるかもしれません。こんなふうに、私たちの心は、同じ出来事でも、捉え方一つでガラッと変わるものです。

以前、別の学校に勤めていたとき、保護者の方から、こんな話を伺いました。お子さんが「80点とったよ!」と言ってテストを持って帰って来たけれど、『え?100点じゃなかったの?あと20点は何がダメだったの?』と言ってしまったと…。それを聞いたお子さんは、その後、シュンと肩を落としてしまったとのことでした。

皆さんなら、どんな言葉をかけますか？ 同じ場面で、お子さんに『80点もとれたんだ。頑張ったね!』と言ってあげたら、どうだったでしょうか。お母さんに認められたことを喜んで、自信がついたかもしれません。あるいは、お母さんが褒めてくれたと思って、次のテストでも頑張ろう!と思い、勉強を頑張ったかもしれません。

私たちはつい、ネガティブなこと、できないことに目を向けがちです。ポジティブなこと、できていることにも目を向けられるようになると、心が軽くなったり、気持ちが明るくなったりするかもしれません。



○ 保護者の皆さまへ ○

新学期になりましたが、お子さんの様子はいかがでしょう？ 対面授業が始まり、気持ちを新たに頑張ろうとしているお子さんも多いことと思います。2学期はお子さんの気が緩んだり、夏までの疲れが出たりする時期でもあります。“最近、学校に行きたがらないけど、どう対応したら良いのかわからない…”。“忘れ物や落とし物が目立つと言われたけど、どう工夫したら良いの?” など、相談室では、お子さんに関する悩みや困りごとを相談することができます。

お子さんの様子で気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。お話するだけでも、気持ちがスッキリすることがあります。