

相談室だより 第3号

令和7年2月12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

冬の寒さが続いています、皆さん元気にお過ごしでしょうか？

締めくくりの3学期が始まり、1ヶ月が経ちました。この1年で慣れ親しんだクラスや友達と過ごすのもあと少しです。3学期はこの1年を振り返りつつ、4月からの新しい生活に向けて準備をしていく時期です。

日常生活や学校生活など、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。

○ 保護者の皆さまへ ○

3学期になりましたが、お子さんの様子はいかがでしょう？ 3学期は、4月からの新しい生活に向けて緊張したり、逆に慣れ親しんだ環境にダラけてしまったりと、お子さんによって様々な変化を見せる時期でもあります。心に余裕のあるときには、お子さんと一緒に1年の様子を振り返り、新たな目標を見つけてみるのも一つかもしれません。

相談室では引き続き、お子さんに関する悩みや困りごとを伺っていきます。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もあります。

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れば、折り返しお電話いたします。



《相談室の開室予定》

2月	3月
5日	5日
12日	12日
19日	
26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：別れとモーニングワーク】

寒い冬を越えると、春はもうすぐそこですね。春は出会いと別れの季節と言いますが、学校でも卒業式、入学式、クラス替え、など、出会いと別れの機会が増えます。

とくに、卒業する生徒の皆さんは、日常生活や気持ちを支えてくれた先生、楽しいことや悲しいことを分かち合った友達、慣れ親しんだ校舎など、さまざまな人や物、場所との別れをしなければなりません。

心理学では、愛情や依存の対象を失うことを「対象喪失」と言います。対象喪失をすると、失った対象への想いがつのり、再会を願います。そして、悲しみ、失望、怒りを経て、相手に対して、それまでの自分の行為をめぐって、悔みや償いの気持ちをたどっていきます。これを「モーニングワーク」と言います。

モーニングワークは、失った対象に対して「心の整理」をすることです。これは、とても重要なことで、きちんと心の整理ができなかったことで、心身に不調をきたす人もいます。対象へのさまざまな想い（愛情、悲しみ、怒り、など）をめぐらせ、湧き上がってくる気持ちを味わうことは、とても大切になります。その際、無理に忘れようとするのではなく、ゆっくりと、失った対象について想いをめぐらせていき、整理していくことが良いとされています。

春に限らず、私たちの生活のなかには、さまざまな出会いと別れがあります。モーニングワークは大きなエネルギーを使いますが、きちんと心の整理をして、つらい別れを乗り越えられたときには、大きな成長をもたらすものでもあります。皆さんが別れを乗り越え、新たな出会いを迎えられるよう、相談室でもお手伝いできればと思います。



ー ホッとひと息、ブレイクタイム♪ ー

ここでは、心が疲れた時やひと息つきたい時に効果的な方法をご紹介します。今回ご紹介するのは『ぬり絵』です。皆さん、子どもの頃に一度は経験したことがあるのではないのでしょうか？最近“大人のぬり絵”なども流行っていますね。

『ぬり絵』には、色塗りに集中することで脳全体を活性化させ、自然と呼吸も整い、心を落ち着かせる効果があります。また、好きな色を好きなように塗ることでストレスが発散されるとも言われています。リラックスしたい時に『ぬり絵』、試してみてください♪

