

# スクールカウンセラー便り

新年度が始まり、気を張っている時期だと思いますが、4月から5月は寒暖差も激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。土日の休みを上手に利用して、心身ともに適度に休ませながら、学校生活をスタートして行って下さいね。

毎年、みなさんに発信していることですが、「一人で抱え込まずに、誰かに相談しましょう。」つらさや苦しさを感じた時は、「自分でなんとかしなければ…」と抱え込まないように注意をしましょう。自分につらさや苦しさを感じさせる出来事に対処して、心身ともに上手に休ませるためには、誰かと「つながる(=相談する)」ことが大切です。人とつながる目的は①自分の気持ちを受け止めてもらうこと、②自分を助けてもらうために必要な、ものや人をつなげる橋渡しになってもらうためです。

しかしながら、誰とでもつながっていく(=相談する)という訳にはいきませんね。

ここで言う『安全な相談者』を見分けるポイントは

- ・あなたの考えを尊重してくれる
- ・秘密を守ることができる
- ・あたの感情を否定しない
- ・わからないことはわからないと言う
- ・先回りして結論を言わない
- ・話をよく聞き、共感してくれる

じぶんにとっての『安全な相談者』を見つけ、その人とつながっていきましょう。

## 参考文献

井上祐紀 学校では教えてくれない自分を休ませる方法 KADOKAWA

5月の相談日：12日、19日、23日、26日

6月の相談日(予定)：2日、9日、16日、23日、30日

相談時間：10:30~17:30 ※      は、11:00~15:00

問い合わせ先：電話 0479-25-0311

スクールカウンセラー：椎名 郁(しいな かおる)

教育相談係：各年次副主任 生徒指導部長 生徒指導副部長 養護教諭

※教育相談係は、特別支援教育コーディネーター兼任