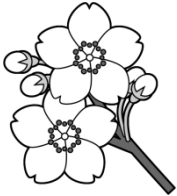


# スクールカウンセラー便り

Vol.1 荒井秀之



新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。  
2年生3年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。



スクールカウンセラー（SC）の<sup>あらひひでゆき</sup>荒井秀之です。引き続き、よろしくお願いいたします。

SCとは、皆さんが学校生活を送る中で困ったときに、  
解決に向けどうしたらよいかを一緒に考える人のことです。

先ずは、気軽に話しかけてくださいね。

SCへ相談希望の方は、担任の先生や保健室の先生を通して申し込みをしてください。

直接私に申し込みすることもできます。

SC来校日に時間を設定します。

## ～休校が続く中での生活のポイント～

### ①つながりを大切にしよう

友達と中々会えないので、メールや電話等（時間を決め）を上手に使い、  
つながりを大切にしよう。不安を感じたら、信頼できる大人に話すのもいいです。

### ②規則正しい生活をしよう

春は生活リズムが乱れやすいです。一日のスケジュールを作り、壁に貼るなどして、  
生活リズムが乱れないように注意しよう。

### ③スマホやゲームはほどほどに

時間を決めて使おう。お家の人とよく相談して使うようにしましょう。

### ④不安なときは、リラックスしよう

呼吸法等をして、心を落ち着かせよう。ストレッチもいいよ。

参考文献：「レジりん通信」より



## 保護者の皆様へ

はじめまして。スクールカウンセラーの<sup>あらひひでゆき</sup>荒井秀之と申します。どうぞよろしくお願い申し上げます。中学校の3年間は、子どもたちが心身ともに大きく変化をする時期です。お子さんの様子が普段とちょっと違うなど、お気軽にご利用ください。

申し込みは下の申込票をご記入の上、担任の先生にお申込みいただくか、学校（53-6121）にお電話でお申込みください。一緒に悩みごとの解決に向け考えていきたいと思っております。

相談の流れ

電話、相談申込票で申し込みます。

後日学校より連絡いたします。

面接相談が始まります。

お子さんの状態により、継続相談を行います。

### 休校期間中のお子さんへの関わり方のヒント



状況を想定して、関わり方のヒントを紹介します。

状況①勉強の約束をしていたはずなのに、様子を見てみるとゲームをしていた。

このときに、「どうせ、ずっとゲームをしてたんじゃないの」と言ってしまうと、決めつけとなってしまうので、気をつけなければなりません。

この場合、事実を伝えるようにします。「今、ゲームしているね。」その上で、「これから何をしたいの?」と未来形で聞いて、気づかせるようにします。

**ポイント** お子さんが自分で気づいて、行動を変えられるように関わろう。

状況②勉強の約束をしていたはずなのに、様子を見てみるとゲームをしていた（①と同じシチュエーションです）。

このときに、「勉強しないなら、すてるわよ」と言ってしまうと、マイナスの結果を先に伝えることになり、やる気がなくなります。「どーせ、だめなんでしょ、だからやらない。」ということにも。この場合も、事実を伝え（今、ゲームしているね）、その上で、「気持ちよくゲームしたいよね。どうしたらいい。」と聞いてみましょう。

**ポイント** 事実を伝え、プラスに変えるように関わろう。

お子さんと関わる時のヒントになれば幸いです。そして、春は環境の変化や気候の変化から、イライラしたり、生活リズムがうまく行かなかったりとお子さんに関わるお家の方がまずは落ち着いて過ごせるようにリラックスしたり、大人同士のつながりを大切にしていただければと思います。

参考文献：4月7日NHKニュースシブ5じ「休校延長親のNGワードとは」より

スクールカウンセラー 荒井秀之

\* \* \* \* \* きりとり線 \*  
相談申込票

年 組 生徒氏名 の保護者

相談希望日 月 日 時 分  
スクールカウンセラーと話をしたいので、予約を取ってください。  
話したいことが書ける方は簡潔にご記入ください。

について

上記をご記入後、担任の先生に渡してください。折り返し、学校より日時をご連絡いたします。