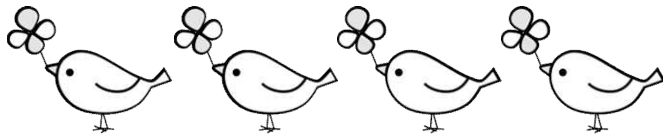


新年度のごあいさつ

スクールカウンセラー便り



令和2年5月

培良中学校スクールカウンセラー

岩井 沙織

今年度も引き続きスクールカウンセラーとして培良中学校に勤務することになりました、岩井沙織です。毎週火曜日に学校にきています。よろしくお願いいたします。

相談室ではみなさんが楽しく、充実した中学生を送るためのお手伝いをしたいと思っています。今回のお便りではスクールカウンセラーと相談室の使い方について紹介します。

カウンセラーという言葉の前にスクールがついているのは、皆さんが今過ごしている中学校生活が、迷ったり、悩んだり、不安になったりして**当たり前**であることを意味しています。そんな皆さんの心に寄り添い、目の前の出来事を一緒に考えていくことができるといいなと思っています。

相談室で過ごすとなんだかスッキリしたり、心が軽くなったりすることがあるかもしれません。気軽に相談室を利用していただけると嬉しいです。



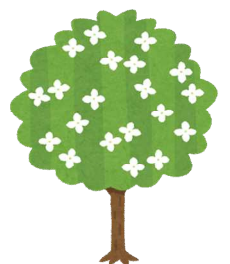
★ スクールカウンセラーと話してみたい、利用してみたいと思ったら・・・

毎週火曜日 9:00-17:00

対象 培良中学校の生徒・保護者の皆様

申し込み方法 担任の先生や学年の先生まで声をかけて下さい。
(＊ 休校期間中もカウンセリング予約は受け付けています。)

相談室は、北校舎一回の西側（図書室の隣）にあります。
カーテンが開いているときは、予約がなくても自由に来室してもかまいません。

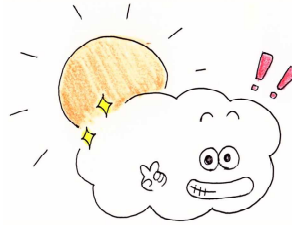


新型コロナウイルス感染拡大防止のための休校が続いています。

● みんな違って、みんないい。



みんなに知っておいて欲しい
ことをまとめてみました。



休校期間が長くなってきています。「いつまで続くんだろう・・・」と不安や心配でいっぱいになっている人もいれば、「ゆっくりと過ごせてなんだか落ち着く・・・」とリラックスしている人もいるかもしれません。また、「最初は落ち込んでいたけれど、最近は気持ちが前向きになってきた！」と気持ちに変化があった人もいると思います。

人間は急な出来事やいつもと違うことにストレスを感じるものなので、心配や不安といった気持ちが湧いてくるのはとても自然なことです。また、それと同じように、今までの日常生活で追われていたことや悩んでいたことから一時解放されてうれしい気持ちが出てくるのも当たり前です。

このように「反応は人によって違う」ということを、心のどこかで覚えておいて下さい。感じる事が誰かと一緒じゃないといけないことはありません。誰かに自分と同じ感じ方を求めることも、しないでおきましょう。今は自分の感じたことを大事にしてね。

● その上で、できることをやる



◎ 規則正しい日常生活を送る

規則正しい生活は、マイナス思考をやわらげてくれる効果もあります。

できるだけ午前中のうちに何かひとつ活動を！

◎ 自分のリラックス法をつくる

深呼吸、ツボ押し、軽い運動、音楽を聴く、絵を描くなど・・・自分の

リラックス法をみつけて実践しましょう。労宮（ろうきゅう）というツボがいいとか？



◎ 今の気持ちやこの休みのうちにやりたいことなどを紙に書き出してみる

ひたすら書くだけでもスッキリするかもしれません。また、新たな目標が見つかるかも・・・