

練馬区立　石神井西中学校

相談室だより

令和４年度５月　発行　　No.1

スクールカウンセラー　安達　夏

相談室　スクールカウンセラー　安達夏織　田中睦

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　　心のふれあい相談員　　中村詩子

新しい学年が始まって1か月が経ちました。新しいクラスには慣れましたか？初めての環境や出来事に戸惑うこともあるかもしれません。よく「５月病」とも言われますが、新学期からの緊張感が続くと、５月に急な疲れが出る可能性があります。体調や気持ちの変化をとらえて、リフレッシュの時間を設けながら過ごしましょう。

●令和４年度のスクールカウンセラー・心のふれあい相談員

今年度の相談室は、以下のメンバーで担当させていただきます。

どうぞよろしくお願いいたします。

スクールカウンセラー：安達　夏織（あだち　かおり）　水曜日担当

　　　　　　　　　　　田中　睦　（たなか　むつみ）　金曜日担当

心のふれあい相談員　：中村　詩子（なかむら　うたこ）月・木曜日担当

●相談室利用方法について

相談室は月・水・木・金曜日に開室しています。相談は基本的に予約制です。

生徒の予約の取り方

・スクールカウンセラーあるいは心のふれあい相談員に直接声をかける。

・担任の先生やその他の先生にお願いする。

保護者の予約の取り方

面談予約は、職員室代表電話（03-3920-1034）にご連絡ください。

面談は基本的に9:10～16:35です。当日のご予約も、予約状況に応じて承ります。

これ以降の時間帯についてはご予約の際にご相談ください。

●保護者の方の初回面談について　〈インテーク面接〉

相談内容に沿った適切な支援のため、お子さんの様子や困り事についての十分な聞き取りができればと考えています。そのため保護者の方から初めてご連絡をいただいた際は、まず心のふれあい相談員がお話を伺います。その際に、相談内容を含めた事務的な質問をさせていただく場合があります。お話を聞いた後に、担当者を決めさせていただきますので、ご了承ください。



●第二相談室の開放について

月曜日と木曜日の昼休みは、1階保健室の並びにある第二相談室を開放しています。感染拡大防止のために入室人数等の制限はありますが、気軽に来室してみてください。開放中は心のふれあい相談員が在室しています。

●１年生の全員面接について

１学期中に、１年生とスクールカウンセラーとの全員面接を予定しています。東京都では、生徒とスクールカウンセラーとのつながりを作ることを通して、相談しやすい環境をつくることを目指し、小学５年生、中学１年生、高校１年生との全員面接を行っています。石神井西中学校では少人数のグループごとに相談室で行います。

　皆さん、最近何か悩んでいることはありますか。友人関係？勉強？スポーツ!?このコーナーでは、スポーツのメンタルトレーニングについて紹介していきます。

どんな競技でも、不安になる場面があります。例えばテニスだったら、大事なポイントでの自分のサーブ。ダブルフォールトしたらどうしよう。スポーツで「ヤバイ」「無理」「ミスしたら…」頭の中でこんな声が聞こえてくると弱気になり、思うようなプレーができません。そんな時は自分の声を変えてみましょう。「ヤバイ」→「いや、大丈夫」、「無理」→「できる」、「ミスしたら…」→「いや絶対キメる」。

どんなスポーツでも緊張した状況ではまず頭の中の声を切り替える必要があります。試合での不安な気持ちは状況が作り出しているのではなく、その時に聴こえてくる自分の声が作り出しています。皆さんが取り組んでいるスポーツは何ですか。どんな時、不安に陥る声が聴こえてきますか。自分の心の声を分析して、心の声を切り替える練習をしてみませんか。

（中村）

セルフケアとは自分自身をケアすること、つまり「自分で自分を上手に助ける」ということです。セルフケアができるということは、悩みや苦しみがあっても元気を取り戻して回復することができる鍵になります。今回は「とにかくしんどい」「ひとまず落ち着きたい」というときにできるセルフケアを紹介します。

・大きな布やストールや毛布にくるまれる：何か柔らかくて大きなものにふんわりくるまれると、安心したり落ち着いたりできるものです。家でやってみてください。

・手先を使う：ひたすら手を動かして単純作業をすることは、とりあえず心を落ち着けるのに役立ちます。プチプチをつぶす、いらなくなった紙を細かく切るなど、とにかく手を使ってみると落ち着きます。

参考文献：伊藤絵美　セルフケアの道具箱（晶文社）

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（安達）

**スポーツメンタルトレーニング①**

**セルフケアをしよう①**