

相談室だより

令和4年度3月発行 No.4



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

今年は2月4日が二十四節気の一つの「立春」でした。現在広まっている定期法では太陽黄経が315度の時になります。立春は冬の終わり・春の始まりを意味し、春の気配が立ち始める日ということでもあります。また、「立春」から「春分」の間に初めて吹く南寄り（東南東から西南西）の強い風を『春一番』と呼びます。

そして、正に「光陰矢の如し」で令和4年度も終わりがみえてきました。『有終の美を飾る』という言葉があります。皆さんそれぞれが『有終の美』を飾るためにも1、2年生は現在の学年を3年生は中学校生活全体を振り返りながら自分なりのまとめをしてみたいかたがででしょうか。

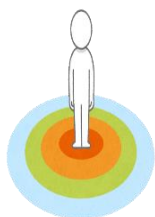
『春』は別れの季節と言われますが、出会いの季節でもあります。これから始まる新しい世界に希望を持って思いを馳せてください。

セルフケアをしよう④

「なりたい自分」に目を向けてみる

問題を抱えていると、ついその原因探しにやっきになったり、自分の弱い所や欠点ばかりに目がいきがちです。が、「できていること」の方に目を向けて自分の力を信じてみましょう。そして、「こんなふうになるといいな」という理想の姿をイメージし、自分や周囲の変化も思い浮かべながら、実現に近づくための第一歩になるような小さくても重要だと思える目標を立てて、実行に移してみましょう。実行しやすく無理なくできそうなことから始めるのがポイントです。

最初の目標をクリアできたら自分を評価し、次の目標を立てていきます。スモールステップで一つずつ目標をクリアすることが自信につながります。



音楽を聴いたり、歌を歌ってみる

「音楽」はごく自然に人の心や体を癒してくれる効果があります。テンポの速いアップテンポの曲はエネルギーや活力を与えてくれ、優しくゆったりした曲は不安や緊張を和らげてくれる効果があると言われています。思い出のある曲や懐かしい曲を聴くと思わず涙が出ることがあるように、音楽は言葉にできない感情を表現するきっかけになることもあります。そして、～しながら音楽を聴くよりも、聴くこと集中するのがおすすめです。「歌う」のが好きな人は歌って発散することも効果的です。



スポーツメンタルトレーニング④

試合に負けた時、受験、大事なプレゼンテーションなどで、ミスしたり思うような結果が得られなかった時に自分を責めたり、後悔する気持ちを引きずってしまうことがあります。

そんな時は以下のような3つの問を使って、後悔を次への課題に変えながら気持ちを切り替えてみましょう。

- ① 今回よかったことは何か？
- ② もう一度同じ場面があるとしたら、次はどこをどのように変えたいか？
- ③ 変えたい部分を変えていくために、今は何ができるか？

これらは勝負事に限らず、落ち込んだり後悔した時のさまざまな場面で使えます。

- ①の問はまた前に進む心のエネルギーを回復させるため。
 - ②の問は「こんなふうにするべきだった」という後悔を次への課題に切り替えるため。
 - ③の問は次の目標への行動を明確にしなが、行動へのエネルギーを満たすため。
- 自分の心のコンディションを整えるために、ぜひ自問自答をしてみてください。



(中村)

相談室の利用について

☆保護者の皆様へ☆

- ・面談予約は職員室代表電話（03-3920-1034）にご連絡ください。担任や養護教諭を通して予約可能です。
- ・面談の時間は基本的に9時10分～16時35分で、1回の時間は約50分間です。当日のご予約も、予約状況に応じて承れます。また、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は、相談内容にできるだけ沿った適切な支援のためお子さんの様子や困りごとについての十分な聞き取りができればと考えております。そのために、初回については「心のふれあい相談員」が相談内容を含めた事務的なご質問も含めてお話を伺います。お話を伺った後に、その後の担当者を決めさせていただきますので、どうぞご了承ください。

こんなことを相談しても…と迷われた時にも、気軽に相談室にご相談いただければと思います。お待ちしております。

◇第二相談室の開放◇

原則、毎週月曜日と木曜日の昼休みに校舎1階保健室の並びにある第二相談室を開放しています。感染拡大のために入室人数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。