

相談室から



1学期の相談日

(火曜日) 10:15~16:15

4月16、23日 / 5月7、21、28日 / 6月11、18、25日

7月2、9日

カウンセラー室 直通電話 958-6988

R. 6 4月

発行者：日和田中学校スクールカウンセラー 藤島尚子

今年度スクールカウンセラーとして勤務している、ふじしましやうこ藤島尚子です。

日和田中学校の職員として、「心の健康」に関することを担当します。これまで、生徒、保護者の皆さんへの相談対応の他、1年生への全員面談、「こころの授業」なども実施してきました。

1年生全員面談は、今年度も引き続き行う予定です。(中一ギャップの解消を目的に、東京や大阪では、カウンセラーの役割の一つとなりましたが、近年は福島県でも実施する学校が増えています。)

これまで、全員面談を実施して良かったことは、一人ひとりが皆違った良さがある、ということにあらためて気づかされたことです。「良さ」はその人の強みでもあるので、担任の先生方との共有に心がけてきました。今年度も、カウンセラーとして、皆さんが安心して学校生活が送れるよう努めたいと思います。

新しい出会いの手順、「伝わる表現」のヒントとして

会話などの際、表現力に優れていることは、その人の魅力でもあるし、コミュニケーションも円滑にしてくれるでしょう。「表現力の育成」は、学習の目標の一つにもなっています。でも、伝わる表現はどうやって身に付くのでしょうか？そこで、ヒントになることを紹介します。自己紹介の場面などで参考にしてください。

1月1日の能登半島地震の後、現地に近い都市で成人式に臨む、新成人へのインタビューの映像を見ていました。「どんな大人になりたいですか？」の質問に、晴れ着の女性が、「将来、他人の役に立てる人間になりたい。」と答えていました。地震の後だったので、このような回答は多かったのです。

その中で、ある女性が、「困っている人がいたら、自分にできることを行動するようにしたい。」と答えたのが印象的でした。なぜなのか？を考えた時、具体的ではっきりした意思が感じられたせいなのかと思っています。

カッコ良いけれど漠然とした、あいまいな言葉を聞くことが多い今、特に感じることもありませんが。

睡眠に関する新しい考え方

スポーツ選手は睡眠に関心が高く、ある有名野球選手の睡眠時間は10時間、とたびたびTVで紹介されています。「長い方がいいのか…」と想っても、現実的には無理。しかし最新の考え方は、「何時間眠ったか」より、「何時に寝たか」が大切で、午後11:00~午前3:00の熟睡が重要なのだそうです。

☞ ホルモンの動きが活性化し、内臓や筋肉などの体のダメージを修復したり、脳の情報処理をしたりするため

ストレスや不安を訴える児童・生徒が、「よく眠れない」とか、「寝た気がしない」と口にすることもあります。よく眠れないとダメージが修復されず、心も不安定になるので、睡眠が足りない、と思ったら、**いつもより10分早く寝ることを意識する**とよいでしょう。

“四月病”とは？



気候も暖かくなり、新年度が始まる四月は、気分が高揚し、その反動で、ストレスも出現しやすい時です。季節の変わり目に体調を崩す、アレルギーがあつて辛い、もよく聞きます。やる気はあっても体がついてこない、人間関係の変化に対応できない、などストレスを自覚しやすいのです。(「新しい環境」上、「学校が始まる」のストレス指数は25ぐらい)もし、「気持ちいが晴れない。」と感じたら、自分が楽しいと思えることで、切り替えてみましょう。(頭で切り替えるのは難しいから、行動することで、体を動かすのが有効です。)

スポーツ、散歩、部屋の掃除や料理、友人とのおしゃべりなどがいいですね。大切なことは、自分なりの対処法を知っている、ということです。