

相談室より

3年生は8月17日(火)から、1・2年生も翌週の23日(月)から学校が再開され、体育大会に向け、体育大会実行委員は大会運営についてのいろいろな問題から各団の調整に奔走し、応援団は朝練もし、衣装係は協力し素敵な衣装を作り、デコレーションは図案を考え色を塗り始めていたのに、、、夏休みの延長だなんて、、、。この後どうなるのだろうとやり切れない思いですよ。

でも、1ついいことがあります。いつもならつい時間に追われる日々になりがちですが、この夏休みの延長の期間は自分次第で時間が生まれること間違いなしです。

同じ夏休み延長を過ごすなら、いろいろ思うことはありますが、前向きに捉える努力をしてみませんか？

スクールカウンセラーの丸田先生から、みんなに向けてメッセージを頂きました。

夏休み延長後、みんな笑顔の2学期を迎えましょう！

令和3年8月26日

夏休み延長ですね...

スクールカウンセラー 丸田知明

急に夏休みが延長になりました。生活が変わってしまうような突然の出来事は、どんなことであってもストレスになりやすいものです。

① 夏休みが延長になると初めて知った時、みなさんはどう思いましたか？

「体育大会が楽しみだったのに」「部活動ができないなんて、残念」などなど、...

② みなさんは、今はどんな気持ちですか？

もう授業が始まっていたのに、急に予定が変更されるとペースが乱れた感じを実感する人もいると思います。いつもはみなさんが学校にいるはずの時期に、いない。がらんとした学校に、違和感を覚える先生もいらっしゃるでしょう。人間は、社会に依存して生きています。学校という社会へ行けない、なんてびっくりですよ。

③ そこで、改めて考えてみてください、あなたにとって学校とは

何ですか？

急なお休みになると、どう過ごすかに注目が集まりがちですが、大切なことは、“学校へどう戻るか”“もう一度学校生活へ自分のペースを合わせられるか”です。このお休みも、いつかは終わります。その時のために、“登校するイメージを自分の中で持って”おきましょう。

④ 登校する日には、何時に起きますか？制服、カバンはどこにありますか？何時に家を出て、どうやって登校しますか？人間は、習慣により安心し、安定します。その一方、夏休みから家で過ごすことが習慣化してしまうと、その後が心配です。そこで大切なのが、まず“会話”です。⑤ 1日に少なくとも一回は、誰かの声を聞いて会話をしていますか？会話により、人は社会性の維持をしています。人とのつながりを保ち続ける、ということです。

次に提案したいのは、2、3日に一回でもいいので普段あまりしないことをする、です。普段あまりしないことは、人によって違うと思いますが、時間がある時には挑戦しやすいです。料理、おばあちゃんの肩もみ、久しぶりのトランプ、利き手じゃない方で箸を持ち一食たべる等等。家にいる時間が長い時、ルーティーンではない、いつもと違った行動を入れることで、やがて来る次の行動を起こしやすくなります (by 心理学)。

何れにしても9月は、まだまだ途中経過ですよ～。



家にいて、「元気がなくなったな、、、」とか、「なんとなく精神的にだやいな、、、」と感じたら、一人で悩むのは止めましょう！Teams のチャットや電話で担任の先生や養護教諭の立村先生、教育支援部（日下）などにその気持ちを打ち明けてみませんか？

4 月の相談室だよりで一度お知らせしていますが、次のような機関での相談も可能です。大切なのは一人で悩まないことだと私は思います。人につぶやいてみませんか。

9 月のカウンセリングは、30 日(木)午後にあります。カウンセリングを希望する生徒は、担任の先生もしくは教育支援部日下まで連絡をください。

【富山県内の電話相談先】 *いずれの機関も秘密は必ず守られます。

・富山県総合教育センター 教育相談部
24 時間いじめ相談電話 076-444-6320
(E-mail・受付のみ)future@tym.ed.jp
24 時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

・東部教育事務所相談電話 076-441-3882
・西部教育事務所相談電話 0766-26-7830

・子どもほっとライン(富山県教育委員会生涯学習・文化財室)
電話・FAX 076-443-0001 (E-mail)kodomohl@tam.ne.jp
(子ども専用)

受付時間 月～金 17:00～21:00
時間外は、留守番電話・FAX・メールの受信のみ

・こころの電話相談(富山県心の健康センター) 076-428-0606

・厚生労働省
こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556
よりそいホットライン(24 時間) 0120-279-338

次のようなメッセージもありますよ。

○文部科学大臣メッセージ
「不安や悩みを抱える全国の児童生徒や学生等のみなさんへ」
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/mext_01406.htm1
(文部科学省 ホームページ)

○相談窓口 P R 動画 「君は君のままでいい」
<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>
(YouTube 文部科学省 公式チャンネル)

○子供の SOS ダイヤル等の相談窓口
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm
(文部科学省 ホームページ)