

丸子中学校 スクールカウンセラー だより 2

新型コロナウイルスに関しては地域差があるものの、少しずつ落ち着きを取り戻してきたようです。ただし、気を緩めないでいることも必要ですね。さて、学校が少しずつスタートに向けて準備を始めました。そこで、最初に気を付けておきたいことを示します。

- 久しぶりの登校だからこそ、テンションが上がりやすい。ゆっくりとした生活を意識したい。トラブルはテンションの上がりすぎから起こりやすい。
- 体力はかなり落ちている。気温も急激に上がることから、健康管理に気をつけたい。特に体が慣れていないので熱中症には十分に気を付けることも必要。
- 生活リズムを整えたい。特に寝る時間と食事を意識したい。十分に寝ないと感情のコントロールがうまくいかずに気持ちが不安定なりやすい。睡眠の質も含めて「寝る」ということを意識したい。
- 正しい情報を元に、自分は何をしたら良いかを考えたい。偏見や差別は人を傷つけることはよくわかっていても間違った情報で人を無意識に傷つけてしまうこともある。正しい情報を元に、冷静に自分はどうしたら良いかを周囲の人と考えていくことも必要。

さて、前回の続きです。今回は自分を考える事が大切だと思いう内容を書きました。

今回は社会で生活していく上で大切だと思いうことを考えます。皆さんは殆どわかっている内容です。「なんで今更？」と感じると思いますが、意外とできていないことなんです。

苦手な事って、見方を考えると・・・

誰でも、苦手なことはありますが、見方を変えてみると違った見え方をします。心理学の言葉では「リフレーミング」という内容ですが、例えば「動き回っていてじっとしていない、落ち着きがない子」と考えるか「絶えず何かを考えている、行動力がある子」と考えるか、「おしゃべりな子」と考えるか「表現力が豊かな子」と考えるか、「暗い子」と考えるか「穏やかな子」と考えるかです。

さて、カウンセラーは毎週、「おしゃべりで」「落ち着きがなくて」「怒りっぽくて」「ケンカばかりしていて」「わすれっぽい」女性に出会っています。

とんでもない人のようですが、とても素敵な人です。困った人ですが見方を考えてみるとどうでしょうか？「コミュニケーション力が高く」「良く気がついて」

「感情が豊かで」「行動力があり」「物事にこだわらず、絶えず前向き」な女性です。

皆さんもよく知っている人です。誰でしょう？

社会に出たときに、人をどう見ていくかによって、まわりとの関係は変わっていくと思いますよ。



社会参加に求められる力はいろいろあるけれど・・・ちょっと意識してみると変ってくる

社会に出ていくための力については、いろいろ考えられます。そのなかで、ちょっと意識したら良くなるかなということを考えてみます。



- 身だしなみを意識する（常識的な清潔感）

時間が無くても朝は鏡を見て、寝癖を直してからからスタートしたいです。

寝癖のままでは少々格好が悪い。

時（time）、所（place）、場合（occasion）を考えて身だしなみを整えること

も大切です。人に不快な思いをさせないためにも、朝の時間に少し余裕を持って、

鏡を見て気持ちをリセットして登校することも大切です。清潔感のある人はカッコイイ。

- 健康を意識する（食事内容・睡眠の質・病気への対応）

新型コロナウイルスの関係で健康意識がかなり高くなっていると思いますが、食事や睡眠の質

など、基本的を意識した生活を送ることも大切になります。ゲームの

やり過ぎだと視力だけでなく目の動きが悪くなるなどの病気のリスク

も高くなると共に、睡眠の質にも関わってきます。よく寝られないと

イライラしたり鬱っぽくなったりと、心の不調にも繋がってきます。

自分の心の健康も意識したいです。沢山寝ている人は友だちとの関係も良好の人が多いです。



- 自分の身の回りを意識する（部屋の整理・片付け）

これは苦手な人が多いと思います。「いつかは片付ける」と思い

ながらも、なかなか片付かない。かといって誰かに片付けられると、

自分の大切なものが何処に行ったかわからなくなってしまう。

最低限、机の上は綺麗にしたいですね。大きめの版ボールを用意し、

とりあえずそこに仕舞っておくのも一つの方法です。

断捨離はなかなか難しいですが、大切なものとそうではないもの、今必要なものか、後で使うものかを分けられると、その他の整理も上手になってきますよ。物だけでなく、スケジュール管理

や勉強や仕事、買い物などでの優先順位をつけるなども上手になってきます。



- お小遣いを意識する（無駄遣い・計画的な管理）

金銭管理は社会に出る上で非常に大切な力です。計画的に貯めることだけが大切に思われがち

ですが、上手に使っていくことは生活を豊かにしていくポイントです。中学校を出たらアルバイト

などを行う子もいると思いますが、給料をどのように使っていくかによって生活の内容が変わって

きます。小学生ならばお小遣い帳をつけましょうと言いますが、中学生は管理の方法も自

分で考えていきたいですね。

- 時間を意識する（予定に合った行動・時間の管理）

過ぎた時間は戻ってきませんね。ですから時間の管理も意識したいです。

もちろん、いつも何かをしていなさいという訳ではありません。体や心を休ませるためにはボー

ッとした時間も必要です。ゲームをしても良いと思います。友だちとおしゃべりをしていても良いと

思います。どのように時間を使うかを意識するか、意識しないかは大きな差になると思います。



さて、学校が始まります。充実した日になるように頑張りましょう。