

スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラーの齋藤と言います。最初に自己紹介です。



初めての出会いになる人もいますので自己紹介をします。

もともと他の県で教員をしていましたが、学校で上手く行かない事が多い子や、悩んでいる子と一緒に過ごしたり、障害がある子のクラスと一緒に学んだり、保護者と一緒に子どもの事を考えたりなどの仕事を中心に活動していました。

現在は他の地域で幼稚園から大学まで関わっていますが、先生方や地域のお医者さん、福祉に関わる人たちと共に、子ども達が生き生きと生活できるための方法を考えています。

カウンセラー自身、落ち着きがないほうで、失敗も数々ありました。また、勉強も苦手でした。よく考えると、覚えるのが苦手な事に気が付きました。その分、外で遊ぶのは大好きで、いつも動き回っていました。絵や工作も好きでした。

今でも落ち着きはなく、絶えず動き回っています。

さて、自己紹介をするには自分の短所や長所を知らなければなりません。失敗が多かったことや、記憶が弱くて勉強が苦手だった事など、自分の苦手な事や弱い部分を話すのは少し勇気がいりますね。人は自分の短所は気が付きますが、自分の長所となかなか気がつかないものです。ですが、誰にでも長所はあります。自分の短所・長所を知ることはこれからの生活では大切な事となります。



4月は新しい世界へのスタート

小学校から中学校へ入学。新しい環境の中で不安や緊張もあるかもしれません。また、2・3年生は進級という事で部活動や進学などへの不安もあるかもしれません。新しい事へのスタートは、誰でも不安や緊張感があるものです。

でも、そこから一歩踏み出す勇気を持つことで新しい世界が広がっていきます。

誰でも最初は不安感や緊張感を持つものです。

でも、不安のあまり、そこで止まっていたは新しい世界は広がりにくいものですよ。

不安に押しつぶされそうになった時は、リラックスの方法を試してみましょう。

困ったことがあったら、解決に向けて一緒に考えていきましょう。

新しい世界へのチャレンジをしてみませんか。



悩んだら誰かに話すことで楽になる事も多いです。それは格好悪い事ではないですよ。

一人で悩んでいても、なかなか解決する事はありません。

余計に悩んでしまう事も多いです。

もちろん、時間が解決してくれえる事もあります。

トラブルがあったときには、イライラしていても考えもまとまらないですが少し時間がたつと、考えがまとまる事もあるし、

「まっ、いいか」と思えるようになる事もあります。

でも、誰かに話す事で、悩みが少し楽になる事もあります。

自分はどうしたら良いのかを、整理できる事もあります。

話ができる友達の存在は大きいですが、

ときには、友達に話せない事もあるかもしれません。

そんな時はカウンセラーに話してみてください。何かヒントになるものが見つかるかもしれませんよ。

誰かに話すことは、決して格好が悪いものではないですよ。



違う事から学ぶ事も多い

自分と同じ方向を向き、同じような考えかたをする人とは、話が弾むものですね。でも、その場合、自分にとって都合の良い情報しか入ってこない事もあります。自分にとって、予想ができるような情報が多いです。都合の良い情報かもしれませんね。自分にとって違う方向を向く人、違った考え方の人は、少し気を使いますが違う事というのは、自分が予想もしていなかった発想が多いものです。そんな考え方もあるのかという新しい気付きにもつながりますね。自分と違うタイプの人との出会いも、そこから学ぶものが多いという事です。インターネットに出てくる情報は、その人が気に入るような情報になっています。買い物の情報を見ると、その人が気に入るような情報が、探さなくても画面上に出てきます。でも、新しい自分を表現するには、いつもと違う情報も取り入れたいですね。多様性は違いを大切にすることですね。そして、何が重要なのかを自分自身で判断することが大切になりますね。いつもとは違う人とコミュニケーションを取ってみる事も大切ですね。



まずは笑顔で人との出会いを楽しむ

春は新しい仲間との出会いもありますね。なかには、出会いに緊張する人もいるかもしれません。人との出会いは、とても緊張することもあります。でも、それはどんな人かわからないから緊張するのであり、当たり前の事でもあります。新しい関係を築くには、笑顔でいる事がポイントのようです。もちろん、緊張しているわけですから、ときにはひきつったような笑顔になってしまう事もあるでしょう。でも、笑顔でいれば、緊張感のある間柄でも、少しずつ関係は豊かになってきます。そして会話をスムーズに進めるために、その人の言葉にうなずきながら聞いていくと、会話はスムーズになっていくと言われます。カウンセラーの最初の学習のときも、いろいろな悩みを持ち緊張感を持ってくる方に笑顔で挨拶をし、うなずきながら話を聴くという事を学びます。関係をスムーズにするための方法です。皆さんと面談をしているときに、笑顔で相談室に来てくれる子もいます。きっと、友達もその子の笑顔で癒されているんだろうと思います。



十分に寝る事。そして、朝日を浴びる事が心の安定には大切です

人の心と体は影響しあっています。体が健康でないと、心も不安定になっていきます。体を作るのに必要なのが十分な睡眠で、できれば 10 時間ぐらいの睡眠が必要だと言われます。中学生なら 8 時間は最低でも欲しいところです。そして朝日を浴びる。目に朝日が入る事で、セロトニンというホルモンが脳の中に生まれ、落ち着いた生活に繋がっていくようです。大谷翔平選手も睡眠には十分に気を使っているようです。勿論、不安で寝たいけれど、寝られないという子もいるでしょう。血圧の関係で、朝は体が動きづらいという子もいますね。でも、起きる時間だけは決めておき、一日のリズムをつくって生活していけば、少しずつ睡眠の質も良くなってくると思います。まずは、しっかり食べて、しっかり寝て、しっかり動く事が重要です。食事さえずくに、動画やゲームを長時間やっていて、体も動かさない状態だと、心も不安定になってしまうかな。



睡眠が十分にとれない生活になるには、きっかけや理由があると思います。そんなことも含めて、いろいろな思いを一緒に考えられればと思います。