

ひだまり

鹿沼市立東中学校
教育相談だより R 2.No1

新型コロナウイルスの影響で、例年とは違った形で令和 2 年がスタートしました。入学式は、1 年生と 1 年生保護者の参加となりましたが温かみのある式を行うことができました。2・3 年生は、久しぶりに友達に会うことができ、心も身体もリフレッシュしたここと思います。今は、休校になり、学校が早く始まり学習がしたい、友達と話がしたい、部活動がしたいと様々な思いを抱きながら生活していることと思います。毎日元気よく過ごすためにも、しっかりご飯を食べて、夜はできるだけ早く寝て、体を休めることを忘れないでください。教育相談だより「ひだまり」を今年度もよろしくお願いいたします。

カウンセリングのご案内

東中学校の生徒の皆さん、保護者の方々はどなたでも利用することができます。「どうしよう。」「誰かに相談したいな。」困ったときには、ぜひ、スクールカウンセラーによるカウンセリングをご利用ください。



★相談方法【予約が原則となっています】

- ・電話で申し込みを受け付けます。（対象：生徒または保護者）
- ・学校の窓口担当（守安）、学級担任・養護教諭までお気軽にどうぞ。

学校 TEL 62-7225

どうしよう・・・
だれかに相談したいな・・・
こんな小さなことなんだけど・・・

★相談内容

学習面、友人関係、家庭での生活、悩み（子どもへの関わり方、発達に関する心配事）など、どんなことでも結構です。相談内容については、カウンセラーと相談者との間の秘密となっており、プライバシーを守り、ご本人の承諾なしに情報を口外することはありません。

★相談場所 HCルーム（保健室横）

5 月のカウンセリングの予定

5 月 12 日（火）8：30～17：15 1 時間単位で相談出来ます。
26 日（火）8：30～17：15

裏面あり



生徒の皆さんへ

新型コロナウイルスの感染対策のために、家庭で過ごす時間が増え、ストレスが増していることと思います。普段なら「この位のことは大丈夫なのに」と思うことでも、イライラしたり、不安になったり、夜眠れなくなったり、家族の誰ともしゃべりたくなくなったり……、

これは、「予期せぬ出来事に出会ったときには誰にでも起こる自然な反応」です。

適切な対応を行うことで、新しい状況にも適応していくことができます。

以下の点に気を付けて生活しましょう。

- ・規則正しい生活と適度な運動やリラックスできる時間をとりましょう。
- ・感染拡大防止に気をつけましょう。
- ・不安をあおりがちなメディアに接する時間を減らしましょう。
- ・家族や友達などと話す時間をもちましょう。
- ・気持ちが落ち込むようであれば、家族や学校の先生に相談しましょう。



保護者の皆様へ

保護者の方には、急な休校に伴い多大なご負担をおかけしていることと思います。生徒の気持ちを受け止めたいと思っても、仕事と子供たちの世話に日常生活のバランスが変わってきているために、気持ちに行動が追いつけない状態だと思います。子供たちにどのように接すればよいか参考にしていただければと思います。

Q：子供の心に何が起きているのですか？

A：突然の出来事に対してショックを受け適応力が追いつかない状態です。自分が対応できる範囲を超えている場合、子供の感情や行動が落ちつきません。揺れている気持ちを受け止めてあげてください。子供によっては、親に甘えたり、反抗したりと表現することがありますが、表面上の反応を受け止めてもらうことで「本当に伝えたいこと」が出やすくなります。揺れている気持ちを受け止めるとは、話をよく聞くことです。

Q：話を聞こうとしたのに子供が怒鳴りだすのですが、何が引き金になったのでしょうか？

A：子供の話を聞くつもりで、自分が聞きたいことを聞き出そうとしたり、自分がやってほしいことを説得してやらせようとしていたりしているのかもしれませんが。

例：×ゲームばかりやっていたんじゃないの？（事実を確認しない前に決めつける）

→◎今日はこれから何をしたい。（未来形で聞くほうが、過去のことも話やすくなります）

：×やるっていったって、この間もやらなかったじゃない？

→◎やる気になったんだね。できるといいね。（今のやる気を肯定的受け止めます。）