

スクールカウンセラーだより

2020年7月

スクールカウンセラー 野川 ゆみ



学校再開から約1ヶ月が過ぎ、みなさんは、新しい生活様式の学校生活には慣れてきましたか。感染防止のための制限や行動、その間に、1年生は本格的に部活動への入部、3年生は目標としていた大会の中止や部活動引退など、様々な生活の変化や適応にそろそろ疲れが出てくる頃かもしれませんね。

さて、今月は、HSC (Highly Sensitive Child) (ひといちばい^{びんかん}敏感な子) についてお話しします。みなさんの中でこういう人はいませんか？

- 音やにおいに対してとても敏感。(体育のピストル音、サイレン、雷の音、近くの人が何を食べたかわかるなど) すぐにびっくりする。
服の肌触りやタグが気になったり、砂がついたりすると、とても気になる。
- 大勢の人の中にいるととても疲れる。 楽しいことでもすぐに疲れる。
- 教室で他の生徒が怒られているのを見たり聞いたりすると、自分が怒られているようにつらくなる。
- 共感力が高く、人の気持ちを思いやる。空気を読み、人に気をつかう。
- 深く考えて行動するため、行動を起こすのに時間がかかる。変化が苦手。
- ささいな変化に気づく。(雰囲気や人の表情、物の位置の変化)



上記に複数あてはまる人は、5人に1人くらいはいるといわれます。もちろん病気などではなく、言わば持って生まれた性質です。マイナス面だけでなく、「相手の気持ちに気づき、本物を見抜く力を持っている」、「感受性が強く、豊かな想像力があり、芸術面でも優れている」というプラス面もあります。

このタイプの人、その特性から集団生活が少し苦手だったり、傷つきやすかったりということがあります。また、コロナ禍^かの生活で、よりストレスを感じたりしているかも知れませんね。こんなタイプかなと思う人は、相手との心の境界線(人は人、自分は自分)を少し意識して、自分自身を守ったり、休憩を多く取ったりして疲れすぎないように工夫することが大切です。また、気になることがあったら、担任の先生やスクールカウンセラーにも相談してくださいね。

気持ちを、どこかで吐き出そう！

新しい生活様式の学校生活は、マスク着用、ソーシャルディスタンスなど、本来、人がふれあうことで感じる幸せを十分満たすことができなくなっています。

マスク着用時の会話は、聞きづらく話しづらかったりするので、つい必要なことだけに留まり、気持ちのやりとりが減っています。

「今日あったことを家族に話す」、「タイムクんに書く」、「友達にメールする」など、そんな場があるだけで、心の整理ができます。

7.8月の相談日

保護者の方もお気軽にご連絡してください。

(宝達中学校 TEL 0767-28-3121)

○相談時間

火曜日 (AM: 8:30~12:30)

(PM: 13:30~17:30)

○相談日

7月: 7日(PM)、14日(PM)、21日(PM)

8月 4日 (PM)

(通知表渡しの日にも来校しております)

