

# スクールカウンセラーだよ!

2020年9月

スクールカウンセラー 野川 ゆみ



短い夏休みがあっという間に終わり、残暑が厳しい中、2学期が始まりましたね。  
しかも、今年は暑さ対策と合わせ、コロナ対策でさらに様々な生活の制限が続いており、友達と十分ふれあえない、何だかモヤモヤすると感じている人も多いと思います。  
特に、つらいのはずっと続くマスク生活。「息がしにくい」、「友達の表情がわからない」、「友達と話しづらくなった」という声も聞きます。週に1度の訪問の私自身にとっても、今年は特に、マスクごしでは皆さんの顔が覚えづらく少し困っています。  
そんな中、せめて学校では、友達とは、「**身体的距離**」は保ちながらも、「**心の距離**」は縮めたいですね。そのためには、以下のことを意識してみてください。

## 『マスクごしのコミュニケーション』を上手にとろう!

### ① まずは、あいさつから。

「おはよう」、「さようなら」、「またね～」をしっかり言う。深く話ができなくても、さりげないあいさつや会釈などでも心が通います。



### ② 共感をしめそう。

「分かる!」、「大変だったね～」、「うんうん」などのうなずきも相手との会話が深まります。

### ③ 「ありがとう」、「ごめんなさい」をはっきり言おう。

「ありがとう」は、どんな時にも言われてうれしい言葉ランキングのNo1。こんな時こそ、積極的に使ったらいいですね。

### ④ 自然な笑顔で、アイコンタクトを取って話しましょう。

目線が合うと、話を聞いている印象が強まります。マスクごしでも、相手が笑っているか、怒っているかは目だけでも分かります。

### ⑤ 言葉だけでなく、体の表現もこんな時は、効果的です。

相手の方向に体を向ける。大きくうなずく。手を打つ。Vサイン、OKサイン、手を振るなど。

2学期が始まり、まだまだ調子がでないあなた、普段とは違った学校生活の中で、何だかスッキリしないあなた、また、スクールカウンセラーにも声かけて下さいね。(校内を、時々回っています。)

## 保護者の方もどうぞ!

夏休み明け、お子様の様子で何か気がかりなことがございましたら、気軽に担任の先生や相談担当の先生を通して予約を入れて下さい。

「親が肩の力を抜き楽になると、子どもも楽になる・・・」ということがあります。

☎ 宝達中学校 0767-28-3121

## 9月、10月の相談日

### ○相談時間

火曜日 (AM: 8:30~12:30)  
(PM: 13:30~17:30)



### ○相談日

9月: 1日 (AM)、8日 (AM)、15日 (AM)、29日 (PM)  
10月: 6日 (PM)、13日 (AM)、20日 (PM)、  
28日 (水) (PM) \*時間は多少調整できます。