

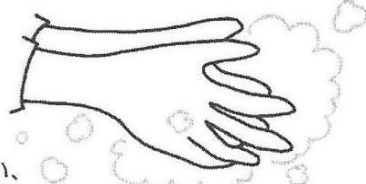


🍁 **新型コロナウイルス感染症、第7波が猛威をふるっています!** 🍁

まだまだ続けよう! 感染予防対策

こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。
外から教室に入るときや、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



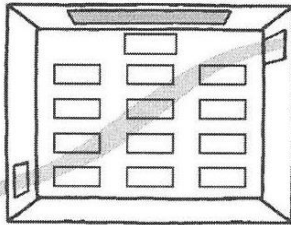
密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくのとよいですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



毎朝の健康チェック入力

学校へ登校する皆さんが「健康であること」を毎日必ず確認させてください! 担任の先生から言われる前に健康チェック入力!! 「自分」と「みんな」を守るために、みなさんの協力が必要です!



《休み明け、ちょっと心や身体がしんどく感じる人たちへ》


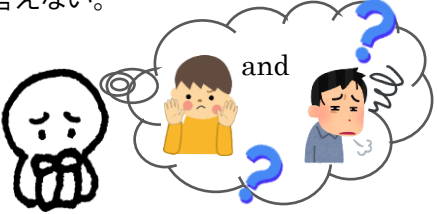

休み明けの時期というのは、子どもでも大人でも心や身体が『なんとなく不調』になりやすくなる時期です。これは、「**ストレスが山積みの場所**」で頑張ろうとする**神経(交感神経)**と「**自分にとってホッとできる安全な場所**」で長期間リラックスモードだった**神経(副交感神経)**との**スイッチの切り替えがうまくいっていない影響**によるものです。苦しくてしんどい場所になっている学校は、『勉強をして点数を伸ばすため』だけではなく、何か困ったことが起きた時の対処法の発見や、対処法のバリエーションを増やしていくような『**人生の経験値を上げるため**』に行く場所です。特に、高校や大学は『義務で通う場所』ではなく、『**行くもやめるも自分で決めて、自分の意志と自分の足で通う場所**』です。これを理解した状態で、「じゃあ、自分の今のモヤモヤしている状況をなんとかするには、どうしようか?」をちょっとだけ考えてみてください。そして、その考えた結果を実験・検証するために、ほんの少しの勇気を持って学校に顔を出してみてください。もしも「考えたけどどうしたいのかも、どうすればいいのかも何も分からない」という人がいれば、その悩みを一緒に考えましょう。先生たちは、皆さんが元気に学校生活を過ごせることを応援しています。





前回からの続きです。2年生、3年生のみな

さんにも参考になりそうな内容があると思いますので、ぜひ読んでみてもらえると嬉しいです。

質問	スクールカウンセラーの回答
<p>・相談の内容によっては、友達にも家族にも相談できないことがある。そんな時はどうすればいいか？</p> <p>・最低3人の大人に相談する時は、大事な相談からするのが良いのか、それとも、ちょっと緩い相談から始めればいいのか？</p> 	<p>・相談の内容によっては、身近な人に相談しにくいことも当然ですが、あります。相手の話の秘密を必ず守ることを義務づけられている『カウンセラー』という人間は、そのために存在しています。もし良かったら、自分のペースでいいので、相談に来てください。待っています。</p> <p>・『相談する』という行為は自分の弱みを相手に見せる行為であり、何度も同じ話をするのは、重要な内容であればあるほどとても大きなエネルギーを必要とします。同じ話を3回することがつらいのであれば、その内容については1番信頼できる1人にだけ話すようにすると良いと思います。</p> <p>もしも『自分にとって一番信頼できそうな大人探し』も相談する時の目的に入っている場合には、緩い相談から始めてみた方が、自分自身の傷つきも軽く済むと思います。</p>
<p>・悩みや相談をしようとする、上手な表現を意識しすぎてしまって言葉が出てこない。</p>	<p>・困ったときほど、言葉が上手に出てこないことは普通です。大人やカウンセラーへ相談することをおススメするのは、『なんかうまく言えないモヤモヤ』を整理するお手伝いが、人生の経験値や技術力の差でみなさんよりも少しだけ上手だからです。だから、「なんか分からないけど、モヤモヤする…」の一言が言えれば、それで十分です。</p>
<p>・友達を嫌な気持ちにさせてしまいそうで、相談したいことがあってもなかなか言えない。</p> 	<p>・友達に嫌な気持ちにさせるのが嫌だということは、その友達のことがとても大切な存在なのですね。でも、『あなたの話を聴いて嫌な気持ちになるかどうか？』は、実際に言ってみないと分かりません。「ちょっと重い話かもしれないけど、聞いてくれる？」と前置きしてから相手の反応を見て、反応が良ければ勇気を出して悩みを話してみてもどうでしょう？もしもあなたと友達が逆の立場だった時、大事な友達があなたに遠慮して相談しないままだったら、あなたはどんな気持ちになりますか？そのことを少し考えてみると、自然と答えは見えてくるかもしれませんよ。</p>
<p>・誰にも悩みを話せない時や、自分の力でなんとか解消したい時に気持ちを落ち着かせるためにやっておくと良いことは何か？</p> 	<p>・自分の気持ちを落ち着かせたいなら、ストレッチや散歩や運動などで身体を動かしたり、何も考えなくても勝手に体が動く慣れた作業に集中するなどをして悩んでいる自分から少し距離を置く時間を作ると良いと思います。または、本当は吐き出したい気持ちを吐き出しただけ不要な紙に書きなぐって、その紙を徹底的に破ってゴミ箱に叩き付けるのも1つの方法です。</p>

水曜日には、スクールカウンセラーが相談室にいます。

スクールカウンセラー 黒川 萌子 (要予約)
 (面談希望者は、担任の先生または相談室まで)