

カウンセラー室だより



皆さんこんにちは。スクールカウンセラーの加藤です。

4 月から数えると早いもので、あっという間に 1 学期が終わり、夏休みに入りましたね。夏休み中も夏期講習や部活動など、いろいろと忙しいかと思いますが、引き続き熱中症にも気をつけてお過ごしくださいね。

夏休みに入り、普段なかなか会わない友だちと連絡を取ることや、会うこともあるかと思います。一方で、夏休み中だからこそ、普段学校で会っている友だちのちょっとした変化にも気づくことがあるかもしれません。「ふと元気がない様子」や「前と様子が少し違うかも…」と感じたときに、どのように接したらよいか少し戸惑うことがあるかもしれません。

悩んでいる友人を目の前にすると、つい「解決」に考えが向かいがちではないでしょうか？問題を解決してあげられない自分を歯がゆく感じるかもしれません。

しかし、話を聴いてもらえたことで気持ちが軽くなるということは案外多いです。皆さんにもそのような経験はありませんでしょうか？

今月のカウンセラー室だよりでは、『身近な人の変化に気づいた時の気づかい』について紹介したいと思います。

■いつもと違うサイン（例）

- ・元気がない ・表情が暗い ・体調の変化 ・服装の変化 ・反応が遅い
- ・落ち着かない ・ひとりで過ごす時間が増えた ・怒りっぽくなった
- ・SNS での変化 ・ずっとスマホのゲームをしている など…



■気づかいのヒント

- ・二人になったときに声をかける
- ・笑顔であいさつをしたり、世間話をしたりする
- ・なにげなく近くにいる、そばにいる
- ・ちょっとしたものをあげる（例：ちょっとしたお菓子など）
- ・電話する、メッセージを送る
- ・気にしている、心配しているという気持ちや、支えになりたいと思っている気持ちを伝える



＊なにか特別なことができなくても、なにげない会話をかわしたり、同じ時間を過ごしたりすることが、悩みを抱えていたり、落ち込んでいる人の助けになることがあります。もし、「話を聞くだけで役に立てなかった」と感じたとしても、相手は案外、そういうなにげない時間にありがたいと思うことがあります。“なにかしてあげなきゃ”とあまり構え過ぎずに普段の自分らしく接してもらえたらと思います。

そして、悩みごとの内容によっては信頼できる大人に相談することも提案してみましよう。

【参考文献】

- ・「高等学校保健体育副読本（こころの健康副読本）-うつむいているあの子のことが、このごろすこし気になる-」
- ・10代のみなさんへサポティーン <https://supporteen.jp/teenager/>

■カウンセラー室の開室について

基本的に木・金曜日、9時～開室です。

場所は1階保健室向かい側の部屋になります。



■相談の予約について

- ・生徒さん：木・金曜日は直接カウンセラー室に来て予約を取ることもできます。木・金曜日以外は保健室で予約表を管理しています。保健室にて予約を取るか、担任の先生に予約をお願いしてください。
- ・保護者の方：学校の保健室宛てにお電話していただき、ご予約をお願いします。

■時間帯について

- ・生徒さん：基本的には授業を優先していただき、昼休みか放課後にお話を聞かせていただきます。
- ・保護者の方：基本的に1枠50分、時間割の時刻に沿って相談をお受けする予定ですが、ご都合に合わせて対応もさせていただきます。

—8・9月のカウンセラー室 開室予定日—

【8月】3（木）、4（金）、10（木）、24（木）、25（金）、31（木）

【9月】1（金）、7（木）、8（金）、14（木）、15（金）、21（木）、22（金）、
28（木）、29（金）

限られた曜日の開室になりますが、お気軽にお越しくださいね。

ちなみに進路に関して心理学に興味のある方もお気軽にお越しただけたらと思います。もし興味がありましたら、大学で学ぶ心理学や、心理系の資格についてなど、私が説明できる範囲でお話させていただきます(^O^)