

カウンセラーだより

令和2年9月17日
天王寺川中学校
スクールカウンセラー

<2学期号>

適応の良い皆さんは新しい生活様式に慣れてきたことでしょう。マスク・消毒・うがい・手洗い・3密をさける・ソーシャルディスタンス・・・あんなに暑かった夏も、短すぎた夏休みも、不平不満を最小限に抑えながら乗り越えて・・・学業や運動、文化活動にいそしんだ皆さんは本当に立派だと思います。元気な皆さんはエネルギーの塊のような存在だと、頼もしく思います。

が、そうでもない生徒さんもいらっしゃるでしょう。変化に合わせるのが少し難しい人、思春期真っただ中で何かと気に入らない人、自分に自信がなくて居場所がないなあと感じてしまう人、それも中学生の悩みとして普通に湧き上がることなので、「自分だけが特別に辛い」とはなるべく考えずに、是非とも理解のある大人達に相談してくださいね。

さて、2学期以降、インフルエンザとコロナはどう展開していくのか、ワクチンや治療薬はいつになるのか、まだまだ心配はつきません。とにかく感染防止に努めながら中学校生活を頑張るしかないですね。その中で、一つだけお伝えしたいことがあります。「もし、コロナに感染した人が身近にいたらどうするか?」ということです。「〇〇さんが感染したんだって!」と噂したくなるでしょう。「近づかないようにしなくては」と避けたくなるでしょう。そんな態度が丸見えだとします。すると、万一、自分が感染する可能性がある時ですら絶対黙っておこう、と思いませんか?皆がそういうふうになるようになったら、たちまち感染が広がってしまいますね。つまり、自分で自分の首を絞める形になる、ということです。

この新型コロナは人から人へと感染していくので、感染を防ごうと思えば、密を避けるしかないのですが、それは人々の「分断と孤立化」を招いてしまいます。「孤立」すること程、辛いことはありません。そんな「分断と孤立化」を招くようなコロナに負けないために私たちは何をすればいいのでしょうか。運悪くコロナに感染した人、それを守ろうと戦っている医療従事者、感染の不安があっても働いているエッセンシャルワーカーを応援していくことではないかと思えます。

いろんな悩みが生まれたときは、スクールカウンセリングを使ってくださいね。健康についてのモヤモヤ、友だち関係や家族の悩み、部活や学校のこと、あるいは好きな人の悩み、何でもいいので、気軽に相談してくださいね。

こんな時に相談してね

- 友だちとうまくいかない。
- 友だちが悪口や陰口を言うのが耐えられない。
- 失恋から立ち直れない。
- 片思いをしているが、ライバルが多そうなので誰にも言えない。
- なんとなくイライラして、物に当たりたくなる。
- 考えや気持ちがうまくまとまらない。
- 自分の意見がハッキリ言えない
- 「生きるって何やろう」と思い悩むことがある。
- 友だちの相談にのっているが、どうしたらいいかわからない。
- 両親に怒られてばかりで、家にいるのが苦痛。
- 兄弟や姉妹と比べられて気分がめいる。
- 先生に誤解されているような気がする。

○相談日

毎週火曜日

11:00～17:00

(年に5回程度、開室していない時がある
ので、確認してから来てください)

○場所 相談室(放送室奥)

○相談方法

相談は予約制にしています。

- ① 電話(781-6465・6419
窓口は教頭先生)で申し込む。
- ② 教頭先生や担任の先生、保健室の先生
を通して申し込む。
- ③ 直接、相談室に来て予約をする。



《保護者様》

お子様の様子で心配なことがある場合はもちろん、その他のご家族のことや、周囲の人間関係等、保護者様ご自身の悩みが子育てに大きく影響していることもあります。この機会に是非、スクールカウンセリングを利用して、心をスッキリさせながら、よりよい教育環境を整えていけることをお勧めします。ご遠慮なくご相談ください。お待ちしております。