

スクールカウンセラーだより 第2号

白井中学校の生徒の皆さん、保護者の皆様、こんにちは。スクールカウンセラーの[]です。

暑かった夏が終わり、10月に入り、ようやく秋の気配が感じられるようになってきました。皆さんは、この時期『うまく自分のペースを取り戻す』ことができていますでしょうか？

今、病気や経済的な理由を除いて、年間30日以上学校に行けない「不登校」の小中学生が増えてきます。文部科学省の調査によると、11年連続で増加し、2023年度は34万6482人と過去最多になりました。「不登校」の理由は、「学校生活にやる気が出ない」「不安がある」「生活リズムの乱れ」など様々です。

児童精神科医の[]さんは、「心の救急箱をつくって」という記事を読売 KODOMO 新聞に掲載しました。日々の暮らしの中で「嫌だな」「調子が悪いな」と感じることは、とても大切なサインです。頭やお腹の痛み、朝起きられないなど、体の不調として表われることもあります。しんどさを感じることは悪いことではありません。むしろ、その人が自分を守るための大事な力です。ただ、しんどさが続くのはつらいもの。そんなときに少し楽になれる工夫を持っていると助けになります。好きな音楽を聴く、いい香りのハンドクリームを使う、何もしないでゴロゴロする、緑の中を歩く、誰かに話す…。もしかしたら普段からしていることが、すでにあなたの工夫かもしれません。自分のお気に入りを集めて、あなただけの「心の救急箱」を作ってみてくださいね。そして、辛い時を乗り越えていくためのお守りにして欲しいと思います。

そして、皆さんの中には、誰かに相談するのは勇気がいるし、うまく言葉にできないかもと心配になっている人がいるかもしれません。でも、あなたを一人にしたくない、声にならない思いを聴いて一緒に考えたいと思っている大人がいることを忘れないでください。

カウンセラーは、皆さんが悩みとうまく付き合っていくお手伝いができればと考えています。まずは、気楽に昼休みや放課後に相談室の様子を見に来てみてください。保護者の皆様のご来談もお待ちしています。



●スクールカウンセラー来校予定日（冬休み前まで）● ※時間 10:00~16:30

10月7日（火）	11月4日（火）	12月2日（火）
14日（火）	11日（火）	9日（火）
21日（火）	18日（火）	16日（火）
28日（火）	25日（火）	



※ これまでスクールカウンセラーの勤務時間は、11:00~17:00でしたが、都合により、10月21日から10:00~16:30に変更になります。

※ 原則火曜日に来校しますが、今後予定が変更になる可能性もあります。ご注意ください！！