

スクールカウンセラーだよ!



10月号

令和元年 10月発行

深谷中スクールカウンセラー

いきなりですが、心理クイズです。

Q. 夕陽をみてあなたは何を感じますか?

1. きれいだと思う。
2. さびしくてなんだか涙がでてる。
3. いい天気だと思う。
4. 夕陽に向かってさびたくなる。
5. 明日もがんばろう、と思う。

何を選んだかで、あなたの今の気持ちの状態が少し見えてきます。
(あくまでもクイズなので、参考までにしてくださいね。)

1 をえらんだあなたのころの動きは・・・

今は気持ちに余裕があり、いろいろなことを素直に感じ取ることができているのではないのでしょうか? 何か小さなことでも感動したことがあったら、周りの人にもその気持ちを伝えて、いいことはシェアしてみましょう。

2 をえらんだあなたのころの動きは・・・

今は少しだけ気持ちが不安定になっているかもしれません。いろいろなことを気にしすぎてしまわないように注意してくださいね。ひとりで悩むのだけではなくて、友達や人生の先輩のアドバイスなどを聞いてみる、一人でがんばりすぎずに誰かに頼ってみるのもいいと思いますよ。もちろんカウンセラー室でも、あなたをお待ちしています。

3 をえらんだあなたのころの動きは・・・

いろいろなことに対し感情的になりすぎず、冷静にものごとを考えられている状態です。友達の相談にのってアドバイスをしてあげたり、将来の夢や進路、どんな自分になりたいかについてじっくり考えたりするのもいい時期かもしれませんよ。

4 をえらんだあなたのころの動きは・・・

自分なりの強い意志を持てるようになってきている状態。今までやってみたけど、なんとなくためらっていたことにチャレンジしてみてもいいかもしれませんね。ただ、その際、自己中心的になり過ぎないように注意してくださいね。

5 をえらんだあなたのころの動きは・・・

なにごとにも前向きに考えて、以前よりも自分が思ったことを、大切にすることができているのではないのでしょうか。ものごとは自分の考え次第で結果も変わってきます。もし落ち込むようなことがあっても、その前向きさを忘れずに過ごしてくださいね。

心理クイズの結果はどうでしたか？

結果を見て、「当たっているかも？」「^{あま}余り当たっていないなあ…」など思いながら、今の自分の気持ちはどのような状態なのか、自分で気づいて感じ取ってみることが大切です。

疲れすぎていないか、がんばりすぎていないか、だらだらとしすぎてしまっていないか、自分で自分の心の中を時々チェックしてみてくださいね。

それとともに大切なのは、同じものごとを見たり聞いたりしても、^{となり}隣にいる人、クラスの人、部活の仲間、家の人、それぞれ感じることは違う、ということです。

人はどうしても、自分がこう感じているのだから、周りの人もそう思っているはず、わかってくれているはず、と思いがちなことがあります。

他の人と自分の考え方、感じ方、見方、様々なリズムやペースに違いがあるのは当たり前です。その違いを認める、違いを楽しみながら、相手の立場になって考えたり、相手の気持ちを少し意識して過ごすことができると良いですね。

相談室開室日 **相談時間 10:00~17:00**

10月1日(火) 8日(火) 15日(火) 29日(火) ←午前のみ
11月5日(火) 12日(火) 19日(火) 26日(火)

*皆さんが利用できるのは、お昼休みと放課後です。

(授業中は先生の許可がある場合のみ利用できます。)

*予約をして利用する人を優先します。誰が予約しているかは他の人に伝えることはありません。

*トランプ、UNO、将棋、オセロ、人狼カードゲームなどもあります。

グループでリラックスタイムを過ごしてくれてもOKです。

:: 保護者の皆様へ::

お子さまの学校生活全般に関すること、思春期や発達に関するご相談を受け付けております。忘れ物が多い、コミュニケーションが苦手、反抗期への対応の仕方、学習の苦手さ等、お子様に関わるどのようなご相談内容でもかまいません。

※ご相談いただいた内容は、相談された方の許可がなければ他言いたしません。

◆ お電話・来校されてのご相談

TEL 045-852-2920 (深谷中学校相談室通電話)

→火曜日以外は留守電になっています。お名前・お電話番号をメッセージにお残してください。勤務日にスクールカウンセラーより折り返しお電話させていただきます。

◆ 戸塚区の教育相談機関もごさいます。あわせてご利用ください。(相談無料です。)

戸塚区子ども家庭支援相談 TEL 045-866-8472

受付時間平日：8:45~17:00 *学校カウンセラー等が相談に対応します。

◆ 児童相談所全国共通ダイヤル

TEL 189 (いちはやく、と覚えてください。)

***最寄りの児童相談所につながります。**

→近所の子が気になる、子育ての悩み) など相談できます。

