



スクールカウンセラーだより

2024年1月



2024年が始まりました。

笑門来福。新しい年が、皆さんにとって良い一年でありますように。

こころの中の何気ないつぶやき・イメージすることは
思っている以上に人に影響を与えます。

祈ること、願い続けることで行動も変わってくる。

いろいろな人・もの・出来事との出逢いを大切に感じながら、
成長につながる年であってほしいと願っています。

こころと体を大切に

新しい年は、地震があったり航空機事故があったりと、大変な幕開けとなりました。ニュースを知るたび、目に、耳に、こころにつらい状況が飛び込んできて、胸がきゅうっとなったり、悲しい気持ち、つらい気持ちになったりした人も居たことでしょう。中には、身近な経験だった方もおられるかも・

人はショックを受けると、気分が沈む、がんばる気力がなくなる、泣けてくる、食欲がなくなる、睡眠の変化（眠りにくくなる、夜中によく目が覚める、あるいは眠りすぎる）、緊張がゆるまない、体の不調、だるさや疲れを感じやすくなる、イライラや怒りが強くなる、ソワソワ落ち着かない、そのことばかり考えてしまう、自分を責めてしまう、不安感や孤独感が強くなる・・・人によって違いはあるものの、こうした身体やこころ、行動の変化が起こります。これは、つらい出来事を何とか自分の中に収めようとするこころの動きで自然なことですが、あまりに強い、あるいは長引くとつらいですね。

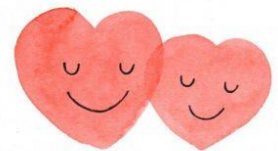
こんな時は、自分に、そして周りの人に、より優しく過ごしてほしい。

あたたかい毛布にくるまる、安心する人と一緒にいる、ホッと話す話をする、
好きな曲を聞く、ゆっくりお風呂につかる・・・

そうしていても気にかかることやうまく処理できない気持ちがある時は、

そのままの思いや気持ちを話してみることも、自分をケアする一歩だったりします。

いろいろなことを感じ、考える多感な中学生のみなさん。その姿に間違いはないけれど、成長途上では時に思い込みや思い違いも起こるものです。一人で抱え込まずに。あなたの話を聴きたい大人がそばに居ます。



3学期の相談日（火曜日 10:00～18:00ごろ）

1月 … 16日、23日、30日 2月 … 6日、13日、20日、27日

3月 … 5日、12日、19日

保護者の皆さまへ

新しい年を迎え、お健やかに過ごしてはいかがでしょうか。本年もよろしくお願ひ致します。上記日程で、3学期も相談日を設定しています。生徒さんだけでなく、保護者さまのご相談にも応じています。些細なこと・・・と思われるような時でも構いませんので、どうぞお気軽にご利用ください。（事前に予約された方が確実です。学校へお問い合わせください。☎62-0359）

京丹後市立峰山中学校 スクールカウンセラー 長坂由香