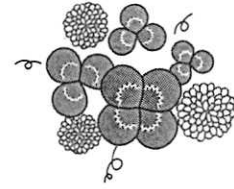




## スクールカウンセラーだより



《 ごあいさつ 》

ご入学&進級おめでとうございます。1年生は新しい人との出会いや、中学校時代とは違う生活の変化も感じている日々だと思います。2・3年生は、やらなければならないこととやりたいことの両立に加えて、進路を考える時間も少しずつ増えていきますね。

みなさんの1年が、たくさんの出会いと、多くの体験に彩られた素敵な時間になるよう、先生方と一緒にお手伝いのできればいいな、と思います。

1学期は、生活リズムを作り上げるための大事な時期です(崩すのは簡単ですが、作るのは大変!)。工夫をして過ごす「自分ができる。という自信」や「自分の成長」に繋がります🎵

人付き合いの中でも、「信頼できる人であること」につながります。

① 約束を守る      ② 予定を守る      ことがとても大事になります🌸。

自分自身も信じつつ頼りにしていけるよう“(学校や法律などで)決められた約束”も守りながら、自分自身との約束も守れるか、新生活の中で試してみてください🌸

\*心も体も元気に過ごすためには、気になることや、心配なことは「小さいうちに」家族や先生、お医者さんといった信頼できる大人に伝えることが大切です。とても困る前に対処方法を知って、行動してみましょう。





<新生活、楽しく過ごす準備ができているかチェック>

脳と体を休める時間をがっちり作れる

睡眠時間は6~8 時間くらい欲しいところ。お風呂・食事・睡眠・宿題・学校の時間・友達との時間を引いた時間の残りから、好きなことをする時間を作りましょう（寝る1時間前には脳をスリープモードにする）

「これはまた後で」と中断・終わることができるスキルを活用

ゲームや音楽、動画など、勉強と違って「ハイおしまい」がなかなかできないものです。時間で決める派，“逆算”をして「あと〇本なら見られる…」と予想して動く派、どちらでしょう？

「かもしれない」に惑わされない

ニュースやタイムラインなど、大げさな表現や、本当かと思うような嘘の情報に触れることも多くなります。自分が“嘘を広める役”にならないように気を付けましょう。

大人になるための生活スキルを身に着ける

大人になったら一人で暮らせるように掃除、洗濯（+たたむ）、料理、片付けスキルは身につけていますか？学校（仕事）の時間と家事の時間、趣味の時間など生活の中で ON/OFF をつける工夫をしてみましょう。

「濃度の違う」人付き合いができる

自分と相手の「居心地が悪くない距離」を物理的・気持的に作ることができると「無理をしない関係」が作れます。そのつもりがないのに、相手に「~かもしれない」と誤解されない方法はこちら↓↓

🔗 コミュニケーションは、1~3 の順で伝わります。上手に伝わるように工夫しましょう😊

1) 行動(うなずき、態度…腕や足を組む、スマホを触る、など)、見た目の印象、表情、迫力

2) 音(声の大きさ、トーン、スピード、勢い、強弱)

3) 言葉(単語、伝えたい内容)

\*文字だけ・見ただけの情報では、誤解するときもあります。大事なことは対面で、本人に直接伝えましょう。

\*キレる・怒鳴るは、「怒り」や「迫力」が一番先に伝わってしまうので、大事な「想い」は届きません。

\*意見や希望・考えは気持ちを落ち着けてから、「シンプルだけど、優しく伝わる言葉」で伝えてみましょう。

<1学期のカウンセリング実施日>

いずれも9:00~12:00です。希望者は担任または保健室に申し込みましょう。



5/16(木) 5/29(水) 6/14(金) 7/1(月) 7/16(火)