
 はじめまして！こんにちは


今年度から津田中学校スクールカウンセラーとして赴任してきました。北崎です。新たな出会いが多い季節ですが、どんな出会いがあるだろう？と、春はいつもドキドキしています。気軽に話しかけて頂けるととても嬉しいです。よろしくお願いします。

 カウンセリングって？

カウンセリングというと、どのようなイメージでしょうか。何を聞かれるんだろう？難しいことを言われるのかな？何を話したらいいか分からない…。そういうイメージであれば、身構えたくなるかもしれませんね。もしくは、何かを教えてもらうところ、困ったことを解決してくれるところ、というイメージの人もあるかもしれません。

カウンセリングは、心のエネルギーの充電です。充電の方法は、人それぞれ違っています。話すことでスッキリする人、絵を描くことで元気になる人、何にも言わないで涙を流すことで笑えるようになる人、本当に人それぞれなので、まずはちょっとのぞいてみませんか？

保護者の方は、これまでの道のりを振り返ることで新しい発見があったり、今まで頑張ってきたことに気付くことでほっと一息つく時間が持てるのではないかと思います。カウンセリングルームの場所は、管理棟3階「心の相談室」の中です。コンピューター室の隣です。お会い出来ることを、楽しみにしています。

 カウンセリング利用について

今年度のカウンセリングは以下の木曜日です。初回申し込みは、原則担任の先生もしくは教頭先生を通じてお申し込み下さい。10～16時の間で1枠50分（授業時間と同じ区切り）、相談は無料です。

5月	7日、14日、28日	11月	5日、12日、26日
6月	4日、18日、25日	12月	3日、10日、17日
7月	9日、16日、30日	1月	14日、21日、28日
8月	6日	2月	4日、18日、25日
9月	3日、10日、24日	3月	4日、11日、18日
10月	1日、15日、22日		

★2020年4月時点での予定。変更となる場合もあります。

## 相談室だより「しずくと」

今年度、相談室からの試みとして相談室だより「しずくと」を発行します。

私たちにとって水はなくてはならないものです。それは、生物として生命を維持するために必要なものでもあります。私たち人にとってはそれだけではないと思うのです。

夕立のはじめのひと雫。プールに飛び込む飛沫のひと雫。夏の日陰で流す汗のひと雫。傷ついた誰かが流す涙のひと雫。大海を渡る船のこぼすひと雫。蓮の葉に転がる朝露のひと雫。

私たちは色んなひと雫に生かされていて、私も誰かも、小さな小さな雫が集まって今こうして生きているように思います。そして、私たち自身も雫のようだと思います。

ときには降り始めた夕立のように誰かに疎まれたりすることもあるかもしれません。かっこ悪いと思って見せたくない涙があるかもしれません。それでも誰かがその雫を見て素敵な歌を作ってくれるかもしれません。そのひと雫が何になるのか、教えてくれるのが誰かも分かりません。だからこそ、小さなそのひと雫を大切にしたいなと思っています。

## 新型コロナウイルスによる非日常について

既にご承知の通りですが、新型コロナウイルス流行のため登校が出来ない日々が続いています。このような非日常では、気付かないうちに小さなストレスが積み積もって大きなストレスとなることがあります。今まで経験したことがないことに出会ったとき、体の調子や気持ちや行動がいつも通りではなくなること自体は、とても自然なことです。ですが、不眠や倦怠感をはじめ、ドキドキしやすくなったり、やる気が出ない、イライラしやすい、食生活が変わる、なんとなく体調がすぐれない等の様々な不調が出やすくなっています。

生活リズムを整えたり、自分の好きなことややってみたかったことを無理のない範囲でやってみる、家族で過ごす時間を大事にする等、自分のこころとからだに意識を向けてみて、「心地いいな」「この感じ、好きだな」と思える時間を過ごして頂ければと思います。

また、穏やかな気分になれない、理由が分からないけれどすごく不安で焦っている感じがする、病気が怖くて出たくても外に出られない等、困っていることがあればスクールカウンセラーと電話で話すことも出来ます。他にも相談出来る場所があるのでシェアします。

### ●『LINE 相談』大阪府教育センター

学校休業期間こども相談 (LINE 公式アカウント) @794jzglr

毎週月曜日 17:00~21:00 (受付は 20:30 まで)

※令和 2 年 4 月 15 日 (水) ~ 5 月 7 日 (木) の土日を除く毎日 (祝日含む)

※5 月 8 日 (金) 以降は毎週月曜日に実施

●『すこやか教育相談 2 4』 電話: 0120-0-78310 (無料、24 時間対応)

●一般社団法人日本臨床心理士会・一般社団法人日本公認心理師会共同事業

『新型コロナこころの健康相談電話』 電話: 050-3628-5672

期日: 令和 2 年 4 月 20 日 (月) ~ 5 月 22 日 (金) までの土日を除く毎日 (祝日含む)

時間: 10:00~12:00 および 19:00~21:00

小さな SOS でも構いません。皆さんのお力になればと思っています。