

# スクールカウンセラー便り No. 1



令和 2 年5 月 11 日  
大和市立南林間中学校  
スクールカウンセラー 後藤 沙希

みなさん、こんにちは。昨年度に引き続き、南林間中学校のスクールカウンセラー（SC）として勤務をします 後藤 沙希（ごとう さき）です。どうぞ、よろしくお願いいたします。



突然の臨時休校が始まって、約 2 ヶ月が経ちました。皆さんはどのように家庭で過ごしてきているでしょうか。学校から配布される課題に一生懸命に取り組んだり、自分なりの時間の使い方を見つけている人もいるかもしれません。

同時に、目には見えないウイルスや、今後の勉強のこと、将来のこと、新しいクラスでの学校生活への不安をもっているかもしれません。そして、家庭の中では訳もなくイライラしたり、寂しさを感じたりしていませんか。

自由に過ごせない環境の中では、人として自然なこころの反応です。でも、そのような感情や気持ちを隠したり、抑えこんだりせず、是非周囲の人と感情や思いを共有するように心がけて欲しいと思います。



さて、1 年生の皆さんは初めて、2・3 年生の皆さんにとっては久しぶりのスクールカウンセラー便りの発行になるので、今回は改めてスクールカウンセラーや相談室のことについて紹介したいと思います。

スクールカウンセラーは、生徒のみなさんに‘悩みごと’や‘心理的ストレス’また‘気持ちの落ち込み’や‘心の不安定さ’などが出てきた時に、その解決をお手伝いし、安心して学校生活を送れるようにサポートするために学校にいます。心が苦しくなる前の‘予防’も大切にしていますので、「元気が出ない」「何をしても楽しくない」「理由が分からないけどイライラする」などと言う時は、ぜひ早めに相談室に来てみて下さい。

◇相談室が空いてるのは？…原則、毎週**金曜日**です。

◇相談室の場所は？…原則、西棟 2 階の相談室です。

◇相談の予約をするには？・・・教育相談コーディネーター**比留川先生**／保健室の**山口（雅）先生**／担任の先生を通じて申し込む。または、SC 在室日に相談室または職員室にいる SC に直接申し込む。

## 《保護者の皆様へ》

臨時休校の対応が始まって約 3 ヶ月目に入りました。誰も体験したことのない状況の中、家庭の中ではお子さんと過ごす時間が多くなり、その分お子さんの様子の変化に気がつきやすい期間だったかもしれません。人との交流や自由が制限され、不安や怒りを感じやすい様子が見受けられ、対応に苦慮される場面もあるのではないのでしょうか。一方で、普段の生活では気がつかなかった子ども自身の変化や成長、子ども自身の考え方や思いなどに触れる機会になったかもしれません。

今後も、社会の状況が分からない中ではありますが、ご家庭におけるお子さんへの関わり方や言葉かけ、子育て全般（お子さんの性格や行動面・学校生活・友人関係について等）等、些細なことだとも感じになることもご相談下さい。お話しするだけで楽になることもありますし、気になることの解決に向

令和 2 年5月 11 日  
大和市立南林間中学校  
スクールカウンセラー 後藤 沙希

けて一緒に考えるお手伝いをさせていただきます。身近な学校での相談の機会をぜひご活用下さい。

ー南林間中学校にはスクールソーシャルワーカー (SSW) も勤務していますー

こんにちは。スクールソーシャルワーカー (SSW) の伊藤 洋子 (いとう ようこ) です。SSW は子どもたちを取り囲む環境 (家族・友達・地域等) と子どもとの関係を考えながら、相談にのっていく役です。どうぞよろしくお願いいたします。

ご来室の際は、事前に教育相談コーディネーター比留川先生/担任の先生を通してご予約頂くとお待ちしております。ご相談頂けます。

【スクールカウンセラー在室日】…□印 (9:00~16:30)

5 月							6 月							7 月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	28	29	30					27	28	29	30	31		