

# 山形市立第一中学校 相談室だより No.2

2020年7・8月号

発行 市教育相談員

家の近所を散歩していると、色とりどりのあじさいが家々の軒先を鮮やかに彩っているのを目にします。雨のしずくをまとっているあじさいは、特に風情があって素敵ですね。梅雨の季節ならではの楽しみです。

学校が再開して1ヶ月以上がたちました。今までに経験のない学校生活のスタートです。1年生の生徒達にとっては、全てのことが初めてで戸惑うことばかりだったのではないのでしょうか。2年生や3年生の生徒達も、新しいクラスで自分をどう表現していこうかと、不安や心配に思うことが多かったことと思います。毎日が緊張の連続で、生徒達は本人が感じている以上に心身ともに疲れているのではないのでしょうか。不安な気持ちを吐き出したいな、心のエネルギーを充電したいな、という時には、ぜひ気軽な気持ちで相談室に来てほしいと思います。

1年生は、6月末から、昼休み時間を利用して第1相談室でグループ面談を行っています。1グループが5～6人で、全員が輪になってソーシャルディスタンスをとりながら、アイスブレイクやトランプ自己紹介をしつつ、最後に相談の仕方などをお伝えしています。

「ようやく来ることができました。実は、この日をすごく楽しみにしていたんです！」

と言いながら部屋に入ってきてくれた男子生徒がいました。

「相談室って初めてだけど、楽しいところですね。」

思いがけないうれしい言葉のオンパレードに、私もほっこりと心があたたまりました。グループ面談は8月末まで引き続き行う予定であります。どうぞよろしくお願いいたします。

## 新しい生活環境下でのストレスと不安に打ち勝つ！

### ●不安を和らげる方法

- ①新型コロナウイルスに関する情報を意図的に制限する。
- ②電話やリモートを利用して、リアルタイムな会話を増やす。
- ③この状況を受け入れる能力が大事。

**ネガティブ・ケイパビリティ・・・すぐには答えのないことを受け入れる能力**

- ④精神的に不安定な時には、楽しかった時の思い出の写真を見る。
- ⑤感謝の気持ちを持つ。感謝を数える。(10週間後には幸福度が25%アップする。)
- ⑥映画鑑賞をする。

楽しかった懐かしい写真を見ると、リラックス状態を表すα波が増えて、脳がリフレッシュすることが確認されているそうです。ぜひ実践してみてくださいね。

## 7月・8月 教育相談員 勤務予定

7 July 2020							8 August 2020						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1
			🍊	🍊	🍊★								
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊★			🍊	🍊★	🍊	🍊	🍊★	
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
	🍊	🍊	🍊	🍊	🍊★								
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
	🍊	🍊★	🍊							🍊	🍊	🍊★	
26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	29
	🍊	🍊★	🍊	🍊	🍊★			30	🍊 31	🍊★	🍊	🍊	🍊★

🍊 市教育相談員 ★ 県教育相談員

### 相談の申し込み方法 (予約したい時はどうするの?)

1. 教育相談員に申し込む。
2. 教育相談担当教諭に申し込む。
3. 養護教諭に申し込む。
4. 担任や学年担当に申し込む。
5. 第一相談室前か多目的教室近くにある相談箱に、相談申し込み用紙を投函する。

(相談申し込み用紙は、保健室前にもあります。用紙を投函する時は、必ず名前と相談したい日時を記入して投函してください。)

### 保護者の皆様へ

一中では保護者の皆様の相談も受け付けております。お子さまのことで何か心配なことや困ったことなどがありましたら、遠慮なくお声がけください。なお、予約制のため、ご相談の際には学校まで事前にご連絡くださいますよう、宜しくお願いいたします。



山形市立第一中学校  
電話 : 023-622-0121  
FAX : 023-633-9797