

山形市立第一中学校 相談室だより No.3

2020年9・10月号

発行 市教育相談員



FF体育祭当日、心配されていた雨はどこへやら。日差しが強いほど晴れわたっていましたね。新型コロナの影響で午前だけに短縮されましたが、生徒達1人1人の熱い想いを強く感じることができる素晴らしいFF体育祭でした。当日までの準備では、赤軍青軍両軍とも、短い準備期間の中でFFを成功させようと、みんなが力を合わせてがんばっていました。そんな姿がとてもきらきらと輝いていて、私自身もパワーと勇気をいただきました。当日の応援合戦は、まさに息を飲むほどの真剣勝負！1人1人の動きが天に通じるような、新型コロナの災いをも吹き飛ばしてくれるのではないと思うほどの力強さでした。本当に素晴らしい感動をありがとう！！

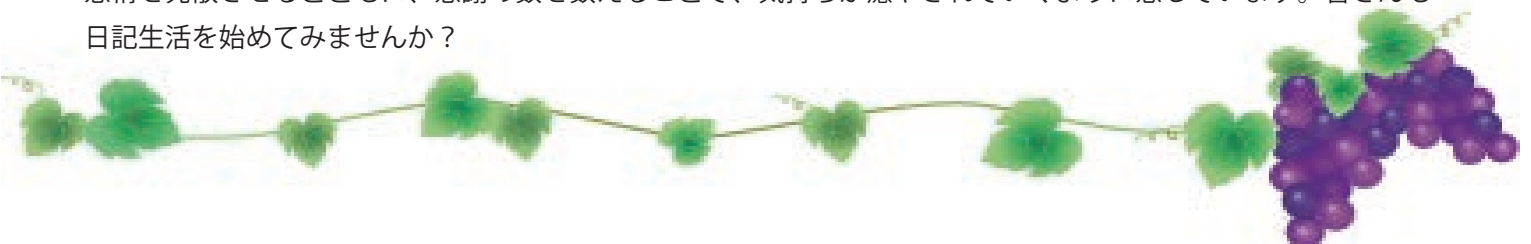
今年は6月末から8月末にかけて、昼休み時間を利用して1年生全員とグループ面談を行いました。グループごとに、ジャスチャーゲームやトランプ自己紹介を行い、最後に相談方法を伝えました。初めて見る相談室に、「こんな部屋があったんだ〜！」「ソファが最高！」「床が柔らかくて気持ちいい！」とうれしそうにくつろぐ生徒達。短い時間でしたが、とても楽しい時間を生徒達と一緒に過ごすことができました。ジェスチャーゲームでは、「とび箱」や「ハードル走」「リレー」といったスポーツや、「大花火」「かき氷」「すいか割り」「盆踊り」といった夏がテーマの物など、たくさんのお題に表現力豊かに挑戦してくれました。自己紹介では、「マウンテンバイクが大好きで、西藏王まで時々サイクリングしています。」「最近うれしかったことは、道端でねこが寄ってきてくれたことです。」「K-POPが好きで、最近NiziUのなわとびダンスを練習しています。」「県立図書館に行って勉強することにはまっています。」「料理が好きで、ぎょうざをよく作ります。」等。それぞれに素敵なお話が数多くありました。ジェスチャーゲームや自己紹介を通して、お互いに同級生の知らなかった一面を知ることができたのではないのでしょうか。また、心の中の悩みやもやもやをそのままにせず、いつでも気軽な気持ちで相談しに来てほしいことを生徒達に伝えました。話すことで気持ちが楽になり、次のステップにつながるかもしれません。生徒達1人1人が、安心して楽しく充実した学校生活を送ることができるよう、お手伝いすることができたらと願っています。



ストレス解消？日記の効果

皆さんは、自分の心を癒やしていますか？がんばっている自分へどんな言葉かけをしていますか？

嫌なことがあった時やネガティブな感情を抱いた時など、そのことを日記に書くストレス解消法を紹介します。**「不安に思ったことなどを、とにかく書き出していくという作業をすることによって、ストレスから開放されるとともに、自分の感情に向き合うことができ、ネガティブな感情を発散させることができる。」**という研究結果が出ているそうです。実は、私も毎日日記を書いています。嫌なことはもちろん、うれしかったことや感謝したいこと、自分への叱咤激励など、なんでも書いています。また、日常の当たり前と感じられる出来事への感謝をあげていくと、1日10個以上あがる日もあります。「今日も健康に過ごすことができた。」「今日もたくさん笑うことができた。」「おいしいご飯を食べることができた。」「ゆっくり眠ることができた。」等、身近に感謝できることがたくさんあることに気づかされます。コロナ禍で不安なことが多い毎日ですが、日記を書いて自分のネガティブな感情を発散させるとともに、感謝の数を数えることで、気持ちが癒やされていくように感じています。皆さんも日記生活を始めてみませんか？



9月・10月 教育相談員 勤務予定

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

🍊 市教育相談員 ★ 県教育相談員

相談の申込み方法（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、相談申込み用紙を投函する。

（相談申込み用紙は、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