

スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー：南里裕美

もうすぐ夏休みが始まります

早いもので、もうすぐ1学期が終わり、夏休みが始まります。夏休み中は、部活動や勉強、旅行、やりたいことをやって自分のペースで過ごす…など、みなさん思い描いていることがあるかと思います。

今回のおたよりでは、少し気が早いのですが、夏休みが終わる頃のお話をしたいと思います。さまざまなプレッシャーから解放される夏休みの最初の頃と違い、長期の休みが終わるころ、人は誰も「また休み前の生活に戻るのか」とブルーな気持ちになりがちです。自由に過ごせる長期の休みから規則正しい学校生活に戻っていくにはたくさんのエネルギーが必要になるからです。そのブルーな気持ちに対して、何ができることはあるでしょうか？

夏休みの終わりに向けて

●生活リズムを整えよう

夏休み中は、「朝寝坊ができる!」、「夜更かしができる」と思い、生活リズムが乱れがちです。自由な時間も多いため、ゲームやインターネットに費やす時間も増えてしまうこともあります。「少しくらいなら…」が積み重なり、リズムは乱れていきます。

一度、崩れた生活リズムを立て直すことは、かなりのエネルギーが必要となります。夏休み明けのゆううつな気持ちを強めることもあります。だから、生活リズムを整えておくことが重要になります。できれば、夏休みが終わる1週間ほど前から、夏休み前の生活リズムに戻すよう心がけるのがよいと思います。そうすることで心のエネルギーをためていきましょう。

●宿題は計画的に。難しければ、すぐに相談を

夏休みは、自由な時間も多く、ホッとする期間ではありますが、宿題や課題もたくさんやらなければなりません。2学期の始業式前に宿題や課題が残っていれば、「どうしよう」、「これでは学校に行くのがつらいな」とゆううつな気持ちが強まります。夏休み後半に宿題や課題をこなすことに追われて、2学期が始まる前にエネルギー切れを起こすこともあります。

計画的にすすめていくのがベストですが、もし取りかかることが難しい場合やうまく進めていくことができない場合には、学校の先生やお家の人などまわりの大人に相談してみてください。きっと何かよい方法が見つかるはずです。

●ゆううつな気持ちが強い時には…

まわりの大人に自分の気持ちを話して聞いてもらおう

もしも夏休みが終わる前にあまりにもゆううつな気持ちが強くなったり、学校に行きたくない気持ちが

強い時には、その気持ちをありのまま、そのまま吐き出すことが効果的です。お家の人、学校の先生たち、スクールカウンセラーなど、まわりの大人に自分の気持ちを話をしてみてください。

誰かに困っていることや気持ちを聴いてほしいけど、話せない時にはどうしたらいい？



夏休み中、何だか気持ちやからだがしんどいなど感じて、みなさんのなかには、お家の人や先生たち、友達には話しにくいという人もいるかもしれません。話したくても夏休み中ということもあり、時間帯や曜日によっては話せないということもあります。

そのような場合には、気持ちを書き出してみようという方法もありますが、みなさんのいろんな気持ちや悩みを聞いてくれる電話相談を活用することもできます。ストレスやつらい気持ちはためこまず、言葉にしてみてください。少し気持ちが楽になります。

次のような相談窓口（電話相談）があります。

★主な相談窓口（電話相談）★

○よりそいホットライン（24 時間対応）

0 1 2 0 - 2 7 9 - 3 3 8

○チャイルドライン（毎日午後 4 時から午後 9 時）

0 1 2 0 - 9 9 - 7 7 7 7

○24 時間子ども SOS ダイアル

0 1 2 0 - 0 - 7 8 3 1 0

○子どもの悩み相談フリーダイヤル（24 時間対応）

0 1 2 0 - 7 2 8 5 - 2 5

* 厚生労働省のホームページにも紹介されている電話相談です。

* 専門の相談員がお話を聴いてくれます。

* その他、厚生労働省・文部科学省のホームページには SNS による相談窓口も紹介されています。

★相談日のご案内（2 学期予定）★（毎週月曜日 10 時～16 時）

8 月：29 日 9 月：5 日、12、26 日 10 月：3 日、17 日、24 日、31 日

11 月：7 日、14 日、28 日 12 月：12 日、19 日

★保護者の皆様からのご相談も受けています★

スクールカウンセラーは保護者の皆様からのご相談もお受けしております。お子さんのことでの気になることや心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。ご希望の方は、学校（担当：中川先生）にお申込みください。