

令和 6年 4月30日



## こころの相談室便り

保護者のみな様へ

柏市立南部中学校

スクールカウンセラー 渡辺 由美

スクールソーシャルワーカー 岡本千賀子

新年度が始まり、お子様は学校生活に慣れた頃でしょうか？そろそろ疲れも出る頃ですね。ゴールデンウィーク明け、学校に足が向かなくなるお子様もいるかもしれません。

南部中の相談室ではスクールソーシャルワーカー（SSW）とスクールカウンセラー（SC）がお子様や保護者の方のご相談を承ります。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、今回はお子様の困りごとを見つけ、保護者の方がお声をかけるタイミングについて考えてみました。

### こんなことがあったら相談のタイミングかも?!



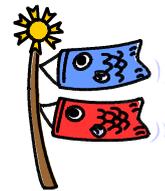
- ・ 頻繁に腹痛や頭痛を訴える。
- ・ 夜寝るのが遅くなり、朝はなかなか起きられない。
- ・ 「学校に行きたくない」という（理由はあいまいだったり、ころころ変わることも）
- ・ 集中力がなく、ぼーっとしていることが多くなった。やる気が感じられない。
- ・ 自分の失敗や不都合なことを隠したり、ごまかしたりする。
- ・ 忘れ物が多い。

### ワンポイントアドバイス



### お子様の話に耳を傾けてみると…

困った行動には、つい怒ってしまったり、本人を心配してそれをやめさせようとしてしまいがちですが、まずはお子様の気持ちを聴いてみましょう。お子様の意見を否定せず、気持ちを受け止めてみてください。お子様を人として尊重する気持ち、対等な人として接すること、その意見を大切にすることで、自分が大切にされていること、かつ自分を大切にすることがつながっていきます。自分を認めてもらえたと感じることは心のエネルギーを育みます。お子様の話を聴くことは、簡単なようで難しいことです。最初はなかなかうまくいかないと思いますし、時間がかかると思います。しかし、たとえば週に1度でも10日に1度でも、続けていくことが今後の関わりやすさにつながります。関わり方に悩まれたときはSSWやSCにご相談ください。お子様との関わり方を一緒に考えていきましょう。



1学期のSSW,SCの勤務日（ご予約は担任または教頭までお申し出ください）

SSW 主に 月曜日、火曜日、木曜日

SC 主に 木曜日

お気軽にご利用ください！