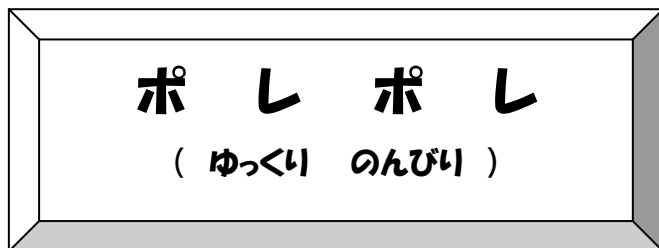


スクール
カウンセラー
便り
第1号



柏市立田中中学校
令和3年4月



よろしくお願いします

桜の木もすっかり葉桜となり、4月も半月以上が過ぎましたが、新しい学校・新しい学年はいかがですか？私はスクールカウンセラーの槇島知子（まきしまともこ）と申します。毎週水曜日に2階のカウンセリングルームに来ていますので、話したいことがありましたら、どうぞいらしてください。

「新しい」ってみなさんにとっては、どんな感じですか？「ドキドキ」「ワクワク」「ソワソワ」…。期待・楽しみなどのポジティブな気持ちがある一方で、緊張や不安、心配な気持ちもありますよね。

さて、NHKの『チコちゃんに叱られる』という番組を知っていますか？その中に「唯我独尊ゲーム」というコーナーがあります。前の人が言ったことと全く関係ない言葉を言うゲームですが、これが結構難しい。なぜ難しい

のか？それは、人間の脳は頭の中にイメージが浮かぶと、それに関連するものやことをイメージする特性があるからです。そのため、「不安だな、心配だな」と思うと、脳は不安なことや心配な種を探しはじめます。反対に「楽しいかも」と思うと、楽しそうなことを探し始めるのです。ぜひ、楽しそうなことを探してほしいと思います。

ちょこっと自己紹介

名前：槇島知子

性別：女性

趣味：茶道

ドラマを見ること

好きな有名人：羽生結弦

好きなアニメ：はたらく細胞

マイブーム：NLP 心理学

相談申し込みカード……………切り取り……………カウンセリングルーム前のポストに入れてください

＜どちらかに○をしてください＞

面談希望 手紙でのやり取りを希望

☆面談希望の場合は、希望日時を直接言いにくてください。

★手紙を希望された人には、封をした状態で担任の先生を通して返事を出します

話したいことは何ですか？

_____年_____組 名前_____

保護者の方へ

～大人の役割とは？～



令和3年度がはじまりました。お子様のご入学・ご進級おめでとうございます。昨年に引き続き、田中中学校でスクールカウンセラーを務めさせていただきます榎島と申します。よろしくお願い致します。

さて、皆様は＜大人の役割とは？＞と問われたとき、どのような答えが浮かぶでしょうか？きっととても多くの答えが浮かぶことと思います。私は、その中で大切なことの一つに「**生きているって楽しいよ**」と、子どもたちに感じてもらえることだと思っています。私は今から10年前くらいまで、地元の中学校において相談員をしていました。学校には来られるが、教室に入れない子どもたちの世話をすることが主な仕事でした。相談室で過ごす子どもたちは、それぞれ心に傷を持ち、心のエネルギーが少なくなっていました。心のエネルギーが減ってしまうと、楽しい気持ちよりも、不安心や心配な気持ちを感じやすく、心も身体も固くなってしまっています。そのため、その子どもたちと関わる時には、「生きているって楽しいよ」「嫌なことや困ったこともあるけど、大丈夫、何とかなる」などのメッセージを、日々の生活の中で伝え続けました。何気ない会話の中や、態度・表情などあらゆる場面で感じてもらえることで、子どもたちはリラックスして、相談室を安心・安全な居場所と感じ、その中で心のエネルギーを溜めていきました。心のエネルギーが溜まれば大丈夫です。子どもたちは自らの力で動きはじめます。

子どもたちは、大人からのメッセージを敏感にキャッチします。それは言葉からだけではなく、何気ない態度や表情からも多くのものを受け取っています。

「子どもは親の背中を見て育つ」という言葉がありますが、どうか「生きているって楽しいんだ」と子どもたちが思えるような背中を見せてほしいと思います。

私も、保護者の方々の心が少しでも軽く、楽しく感じられるよう、お手伝いをしたいと思っています。どうぞお気軽にお話に来てください。話されるだけで気持ちが軽くなることもあります。お待ちしております。

<< 4月 5月 スクールカウンセラー 予定 >>

4月28日（水）

5月12日（水） 19日（水） 26日（水）

11時00分～17時

カウンセリングルーム直通電話 04-7135-2421

（先生を通して、または直接お電話でお申し込みください）

