

カウンセリング便り



令和6年1・2月号
藤岡南中学校

皆さん、明けましておめでとうございます！スクールカウンセラーの大澤と前野です。
今年もよろしくお願ひいたします。

さて、今年の始まりは大震災や飛行機事故など痛ましい災害や事故が立て続けにあり、
皆さんも胸をしめつけられる思いをしたのではないでしょか。

今、皆さんは今回の災害や事故をどのように受け止め、感じていますか？
どのくらい心にショックを受けたのかは、人それぞれ違うかもしれませんね。
被災された方を思いやることは大切な気持ちですが、皆さんはこれまで通り日常生活
を過ごしていく必要があるため、心を痛めすぎず自分の心を守るための行動が大事にな
ります。例えば、災害関連のニュースを見ることを避けることは大切な行動かもしれません。
「心が苦しいな」、「胸が痛くなるな」と感じたときには、テレビなどのニュースを
見るのをやめ、好きなことをして気分転換して下さいね。

自分自身の心や体が調子よく安定し、日常生活を過ごせるようになったときに、それ
ぞれが被災された方々に何ができるか、今後起こりうる災害にどう備えるかを考えてみ
てはいかがでしょうか。

今回の災害や事故に関することで、気持ちが落ち着かないことや夜眠れなくなる、食
欲がなくなるなど不調を感じる人がいれば、ひとりで抱え込みず、保護者や学校の先生
に相談して下さい。また、私たちスクールカウンセラーにも気軽に相談して下さいね！



予約の仕方とカウンセラー在校日

直接担任の先生、カウンセラーに希望を伝えるか、申込書を手渡してください。日時が決まつたらお伝えします。

1・2月のカウンセラー在校日

大澤 SC : 1/10、17、24、31 (水曜日 9:00～14:30)
2/7、14、21、28

前野 SC : 1/12、19、26 (金曜日 13:15～17:00)
2/2、9、16

※ 当校のスクールカウンセラーは臨床心理士や公認心理士の資格をもち、専門的な立場からお話を聴いていきます。カウンセラーの在校日には変更の場合があります。担任の先生、スクールカウンセラー、相談員の先生に確認してください。



保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者の方のご相談も受け付けています。お子様の心身の発達や、学校や家庭のこと、お子様のことではなく保護者の方自身の相談でも構いません。話したいことなどありましたらお気軽にお申込み下さい。

藤岡南中学校 0565-76-2410 (相談担当: 山下)

※申し込んで1週間経っても日時などの連絡がない時は先生やスクールカウンセラーに確認してください。なるべくご希望の日時をお取りしますが、都合により希望通りにならない場合もございます。