

# スクールカウンセラーだより

令和7年6月 vol.2 豊田市立豊南中学校 スクールカウンセラー 三宅由晃・増岡もも子  
スクールサポーター 大澤詠子・日高麻美

## 保護者の皆様へ

ストレスの感じ方や悩みの程度は人それぞれで「小さな悩みだから大丈夫だよ！」とは一概に言えません。その出来事が生徒にとってどういう体験だったかが重要です。大人からすると「そんな些細なことで・・・」「気にしないで放っておけばいいのに・・・」と感じる出来事でも生徒自身にとっては大きなトラブルやつまづきだったりします。

## そんな時、周りの大人たちは、一体何をすればいいのでしょうか

### ☆お子様が話をしたがついていたら、聞いてあげてください

同じ話を何度も繰り返すかもしれませんが、何度も話すことで頭の中や心の中が整理されます。「元気がないけど、親にはあまり話そうとしない」というお子様もいらっしゃるかもしれません。無理に聞き出そうとせず「話したかったらいつでも聞くよ」と目を見て伝えてあげてください。なにより重要なことは、親のタイミングではなく、子ども達のタイミングで話を聞いてあげることです。



### ☆強がりや反抗も、ストレスに対する対処場合があります

内容にもよりますが、反抗的な態度をとったとしても一方的に強く叱るのではなく、じっくりと見守ったり適切な声掛けをしたりしていただければと思います。そして、少し落ち着いた頃を見計らい、そっと寄り添って話を聞いてあげることが大切です。ストレスを感じた【状況】を聞くだけでなく、【感情の揺れ動き】を聞くことが子どもの理解につながるといわれています。



### ☆体の症状を訴えていたら、手当をしてあげてください

心配な様子が見られたら、病院に連れて行ってあげることも大切です。手当をしてもらうことは、苦痛を和らげると同時に「守られている」という安心感をお子さんに与えます。【甘えと愛着問題、親離れ子離れ】などは小・中学校でよく見られる課題でもあります。



### ☆変わった様子がないときでも

ストレスに対する反応の強さ、耐性、現れ方などは人によって異なります。今、変わった様子がなくとも、長期的に見守る必要があります。保護者の皆様としても、お子様の成長に伴う心の葛藤を抱えながら、時に心配になったり、疑問に感じたりする場面が多いかと思います。スクールカウンセラーは、お子様の相談だけでなく保護者の皆様の相談にも応じております。お気軽にご相談ください。



※相談は予約制です。保護者の方につきましては、担任または、相談担当（山北）まで電話で連絡してください。1階の会議室や2階の相談室にて面談しております。相談は1人につき1時間程度です。場合によっては時間を前後する場合があります。守秘義務を遵守しておりますので、安心してお話しください。【豊南中学校の電話番号0565-28-0947】

