

令和5年7月

生徒・保護者の皆様

猪名川町立猪名川中学校
スクールカウンセラー 阪部 健太郎

スクールカウンセラーつうしん



暑い日々、もうすぐ目の前、夏休み！

夏休みまでカウントダウン！ついにやってきます、夏休み。夏といえば、これ！というのはそれぞれあるかと思いますが、実はこの夏休み、特に気をつけたいことがあります。それは「**人間関係のトラブルに注意！**」です。

長い休み、友達と連絡を取り合う人もいらっしゃるかもしれませんが、直接会えたら良いのですが、お休み中ということもあり、様々な事情で会えないこともあります。そのような状況でも、人によって仲良くできる人とそうでない人がいらっしゃると思います。できるだけトラブルを起こすことなく、仲良くするために大切なことは、

①自分の気持ちを大切にしながら

②相手に

③伝えて



④わかってもらえるか (←特に、これです。)

①の自分の気持ちを大切にしながら伝えないと、どんどんストレスがたまります。ストレスがたまりすぎると、余計なことを言って相手を傷つけたり、攻撃したい気持ちになってきたりします。

②周りの人からでも良いですが、伝えたい相手に伝えた方が伝わります。周りの人からだと伝えたい内容や気持ちがうまく伝わらないこともあります。

③伝えずにいるのもストレスになってしまいます。**相手の状況や気持ちを考えて、わかってくれそうな伝え方を工夫してみましょう。**

④一番大事な**のは、あなたが伝えたいことを、相手にわかっ**

てもらえなければ意味がありません。怒っているから無視をしても、自己満足でしかありません。伝えたいことを言わずに攻撃しても、相手は嫌なことをされたとしか感じません。表向きはうまくやっているつもりでも、ばれないように陰で相手をおとしいれるようなことをやっていけば、いつか形を変えてしっぺ返しを食らうでしょう。

楽しい夏休みだったと思えるために、友達関係も良い状態で、休み明けを迎えてほしいです。



夏休み明け、良いスタートを切るコツ

- ①夏休みが明ける2週間前から登校に間に合う時間に起きる。(前後1時間ずれるのは、「あり」)
- ②「朝食」を毎日とる。1日の中で、各栄養素を、バランスよく、とる。水分も1日あたり2.5リットル飲む。(水をよく飲む人はスポーツ飲料などで少し塩分も補う)水分にはみそ汁やスープなどを含む。
- ③夏休み運動不足気味の人は無理のない時間帯、気温、場所、運動量の中で筋トレや散歩など、軽い運動を取り入れる。(熱中症にならないように注意！)
- ④睡眠の「質」はとても大切。理想は夏休みが明ける2日前には課題などを終え、心身ともに余裕を持つ。徹夜して夏休み明けを迎えるのは避ける。

お知らせ

スクールカウンセラーは「お話をする人」です。雑談もあります。何か困ったことがあれば、一緒に考えて、解決する方法を探すこともします。普段はコミュニティルームか職員室にあります。校内を歩いていることもあるので、気軽に声をかけてくださいね。保護者の方の来談もお待ちしております。学校の中ですが、気軽に、公園に行くような感覚で来ていただければ嬉しいです。ひとまず予約制ですが、予約を希望する方は担任の先生か教頭先生までお願いいたします。

スクールカウンセラーのいる日 ほぼ毎週金曜日
予約時間 だいたい10:30から、17:00ぐらいまで