

# 2023年度 荒川区立第三中学校

## スクールカウンセラーだより No.2 (6~7月号)



### —— 教育相談室からのメッセージ ——

#### 色々な行事と日々の生活、そして大切にしたいこと

皆さん、こんにちは。いよいよ梅雨、そして夏が来ますね。学校では3年生の修行旅行のあと、運動会も終わり、次は1年生の清里ですね。色々な行事が目白押し、そして後には期末テストがしっかりと控えています。1年生にとっては初めての専科科目の試験・・・、どんな準備をすると良いのか不安な人もおられましょう。でも学校の定期試験は、まずはこれまでの授業をしっかり復習しておくことが大切です。勉強はやりっぱなしではなく、試験を機会にしっかりとモノにしていく・・・そうした感覚で臨むと良いでしょうね。

中には色々な行事で振替休日も入ってペースを乱してつまづき、ズルズルと学校に行き辛くなっている人も時々見かけます。日曜の夜が一番辛い・・・という人もいますが、実は勤め人である保護者の方も時に同じ感じだったりして(笑)。朝は眠くてもともかく身体を学校に運ぶ感じで動き出すことをお勧めしますが、「それができれば苦労しない」という声もきこえてきそうです。

さてこの場合、休んで家にいても結局やることなく、スマホやゲームにはまってしまう人達も多いですね。ゲーム会社も商売上手。次々とうまく誘うように工夫がなされ、結局は“依存”状態へとリードされてしまいがちです。中には親が気づかないうちに小遣いレベルを超えてお金をたくさん使う状況に至ったりで、本当に困ったものです(HPにおける2021.11.4付のバックナンバー、ご参照)。思春期という時期は、親への依存と自立といった両方の気持ちも交じって何かと微妙な時期ですが、ゲーム使用にまつわる取り決め等、親ともしっかり話し合えると良いですね。



発行日：2023年6月6日

発行者：荒川区立第三中学校 TEL：03-3801-5808 (職員室)

住所：〒116-0003 荒川区南千住 8-10-1

今年に入って世の中、ChatGPTをはじめAIの進歩で、予想もつかないことがたくさん起きてきています。本当にこれからどうなっていくのかと心配ですが、考えはじめてもキリがないかも。結局は地道に毎日の生活を大切に、機械にふりまわされることなく、まずは身体を動かし、自然に親しみ、自分の五感や喜怒哀楽の気持ち等、人間に備わっている様々な機能を退化させずに実感を大切にしながら過ごしていきたいものです。(平野 学)

#### カウンセラー紹介 (公認心理師・臨床心理士)

河上 大 (かわかみ だい) 木曜日 8:15~13:00 または 14:00~17:00

平野 学 (ひらの まなぶ) 金曜日 10:00~18:30

#### 6月の予定

河上 平野

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木   | 金  | 土  |
|----|----|----|----|-----|----|----|
|    |    |    |    | △1  | ②  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | △8  | ⑨  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | △15 | ①6 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | △22 | ②3 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | △29 | ③0 |    |

#### 7月の予定

河上 平野

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木   | 金   | 土  |
|----|----|----|----|-----|-----|----|
|    |    |    |    |     |     | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | △6  | ⑦   | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | △13 | ④14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20  | 21  | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27  | 28  | 29 |
| 30 | 31 |    |    |     |     |    |

(▽午前、△午後)