

2024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.3 (9～10月号)

—— 教育相談室からのメッセージ ——

こころのSOS、そして話す際のコツ

夏休みが明けても、また9月中旬というのに、いつまでも暑いですね！天気図を見ても6月以降、日本中の気温が真夏日の連続でまっ赤。地球温暖化への危機が様々に語られてきましたが、いよいよそれが現実の問題となり、日本中が亜熱帯みたいになってきました。四季折々という形で、いろいろと語ることも難しくなってきたというか…。

世界に目を向けても大変な状況が続いていますね。言葉のみならず力にモノを言わせる、いわば節操がない動きも至る所で生じています。我々人間はもう少し理性でカバーしながら生きてきたように思うのですが、何か変わってきたというか…。どこか声が大きいものばかりが、目立つようになってしまいました。それにパソコンに目を向けると、ちょっと開いても、そんな勝手にしてくれなくても良いことを(?)自動的に次々となされてしまうことも多くなってきました(これも、エネルギーの無駄な消費?!)。

何かすっかり生き辛い日々になってきた感じもありますが、生徒の皆さんはどんな毎日を送っていますか？大きなことは大人に任せて…ということになるでしょうが、大人にゆとりがない時はどうしますか？何をどう言いますか？



色々しんどい時はやはり救いを求めたいところですが、そうするとさらに厄介なことになりそうで、結局自分で抱え込んでしまうこともあるかもしれません。

そうしたこともあって今、＜こころのSOSを出す＞形での試みがよくなされるようになりました。一例として新宿区では「気づいて！こころのSOS」といった小冊子を全員に配布していますし、次からもダウンロードもできます。



発行日：2024年9月12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

[2024SOS_A6_4校.indd \(shinjuku.lg.jp\)](#)

そこには色々なことが書かれていますが、今日は一つ、人と話したりしたい時にすぐ使えるコツをお伝えしましょう。

友達とやり取りする時は「今、ちょっといいかな」を先に加えると良いでしょうね。また親や先生とやり取りする際にはく忙しそうにしていなくて、ゆっくりしている時間をねらいましょう。＜まじめな顔で静かに話しましょう＞、そういったこともこの小冊子には具体的に書いてあります。ただ「そんな時なんて無いよ!」と言われたら…。いや必ずあるはずですので、ぜひ様子を見て試みてください。それでも難しいときは相談室に来てお話ししてください。歓迎します！（平野 学）

カウンセラー紹介（公認心理師・臨床心理士）

野口 直輝（のぐち なおき） 木曜日 8:15～13:00 または 13:00～17:15

平野 学（ひらの まなぶ） 金曜日 10:00～18:30

9月の予定

野口 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					

10月の予定

野口 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	31		

(▽ 午前、△ 午後)