

第二東中学校
さわやか相談室
2022年度 6月号
☎ 048-643-2171 (直通)

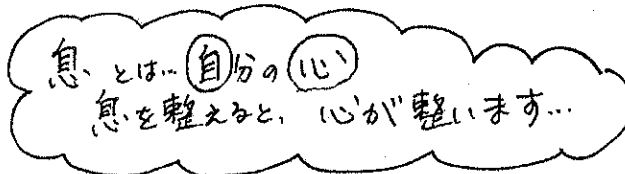


紫 陽 花

みなさん、こんにちは。5月の中間テストが終わり、修学旅行からは3年生が元気に帰ってきました。京都・奈良では、埼玉とは違ったところを経験できたでしょうか。そして、学校に戻ってきて、改めて埼玉の素晴らしいところも見てきたのではないのでしょうか。

6月は、降った雨水を吸収し、緑が生き生きと育ち、これから来る夏の暑さに耐えられるよう、さらに大きく育とうとする準備期間です。けれども、特有の湿度の高い状態により、心身のコンディションを崩しやすい時期でもあります。私たち人間も、自然の一部として、環境の影響を受けています。

このような時期、心身の状態を整えるために、深呼吸を試してみたい人は、目を閉じ、できるだけゆっくりと鼻から息を吸い込み、できるだけゆっくりと口から息を吐き出す…細く長く…を意識してみてください。吐くときに6、吸うときにも6数えてみてください。息を吸うことと吐くこと、数を数えることに集中していると、呼吸が整ってきます。呼吸が整うことで、こころが整っていくといわれています。無理のない範囲で、試してみてください。静かなところで試してみたい人は、休み時間等に、さわやか相談室を利用してみても構いませんよ…。



さわやか相談員 田村 恵

相談室でもお世話になっているスクールアシスタント(SA)の先生方に自己紹介を頂きました。

☆ ^{あおきゆか}青木由佳先生…第二東中で6年目になりました。専門は数学です。分からないことや、困ったことがあったら、いつでも声をかけてくださいね。よろしくお願いします。

☆ ^{きくちさとみ}菊池慧美先生…第二東中は2年目です。専門は理科です。1年間よろしくお願いします。

☆ ^{やまだけいこ}山田恵子先生…第二東中2年目です。専門は技術家庭科です。世界の知らない国に行って、教科書で見た建築物等の本物を見て歩くことが大好きです。



スクールカウンセラーより

担当：スクールカウンセラー
井澤 孝子



～保護者のみなさまへ～

雨のシーズンがやってきました。お天気がすっきりしないと、こころも重たくなりますね。気持ちが晴れないときは、気分転換をしてリフレッシュしてください。

言葉のない言葉をどう理解しますか？

思春期というのは、子どもでもなく大人でもない。どうやら、人生の中で最も中途半端な厄介な時期のようです。その子どもたちと関わっている中で感じる難しさの一つに、「自分に関することを語りたがらない」というのがあげられます。「別に」「なんとなく」「どっちでも」という言葉が象徴するように、とりわけ大人には素直に心を開いてくれないことが多いようです。では、どうして子どもたちは自分の思いを素直に言葉にしてくれないのでしょうか。その理由はいくつか考えられますが、その一つに、自分の複雑な気持ちを表現する言葉を持たない、あるいは言葉なんかで表現できない、という思いを抱えている場合です。また、その背景に、「大人なんかにはわかるわけない」という反発や、「言葉で表現しなくてもわかってよ！」という一種の甘えが潜んでいることも少なくありません。これらに共通するのは、思春期特有の幼さがあるようです。

では言語化されない心のモヤモヤやイライラは、どのように処理されるのでしょうか。その多くは、悩みやストレスをこころの中に抱え込んでしまい、結果的に行動化や身体化（攻撃性や自傷、心身症）というリスクのある形でSOSを発信することになります。しかし、言語化できない子どもたちにすべてに非があるわけではありません。表現しない子どもを責める前に、子どものそばにその叫びをじっくり聞いてくれる存在（大人）がいるかどうか、再確認が必要だということを理解してください。

中学生は不安定で難しい時期、親として子育てに悩むことが多々あると思われまます。そんな時はお気軽にご相談にいらして下さい。子育てのこと、勉強のこと、家族のこと、どんな些細なことでも構いません。皆様のお力に少しでもなれたら幸いです。

