

スクールカウンセラー便り 9月号

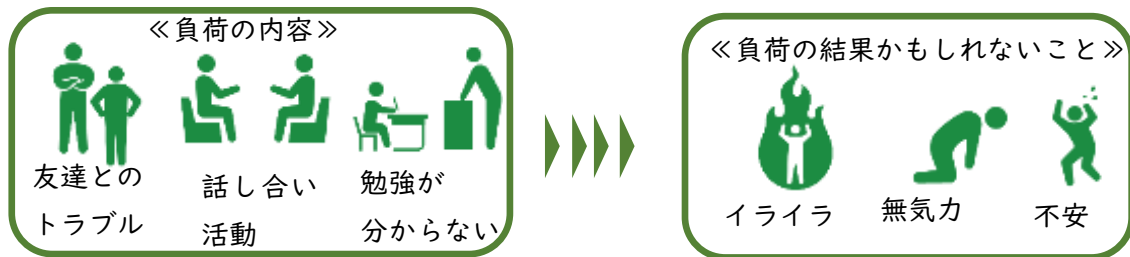
保護者の皆様

2 学期が始まりました。今月は、“夏休み明けの子どもの様子”を取り上げます。夏休み明けは、いつもとは違う様子になることがあります。1 学期と違い登校を渋る、不安やイライラ等があります。様子が違うときは、原因を決めつけず、「そんなことで悩まないで」と小さく評価せずに話を聞いてみましょう。どう対応してよいのか良く分からないときは、スクールカウンセラーと一緒に対応を考えていくことが出来ます。



ストレスを原因と反応で分ける：負荷を減らす方法を考える視点

リラックス方法を身に付けることは大切ですが、負荷は減りません。負担と反応に分け、負荷そのものを減らす工夫を見つけることが大切です。



*イラストは一例です。



相談は予約制です：[担任の先生までご連絡ください]

スクールカウンセラーの9月の出勤日は、1日、8日、12日、22日、29日です。12日のみ金曜日の出勤となります。



ストレスへの対処方法を確認しよう：対処方法を確認しよう

自分の中では有効な方法だと思っても、実際には、不安が増したり、問題の解決を先延ばしにしたりしていることがあります。裏面のシートを使って、普段どのように問題に対処しているのかを確認してみましょう。



かぞく そうだん
家族に相談する

*7月号に載せたシートと同じになります。

生活のなかで、“嫌な事”があったとき、皆さんは下のイラストのような事を“したり”、

“考えたり”しますか？ 当てはまるイラストに○を付けてみよう。

 ともだち はな 友達と話す	 ストレッチ	 かんが かんが かんが 考え方を変える	 かんが こ 考え込む	 に 逃げる
 かぞく そうだん 家族に相談する	 しんこきゅう 深呼吸	 たいさく た 対策を立てる	 かんが 考えない ようにする	 ひとりになる
 せんせい そうだん 先生に相談する	 どくしょ 読書	 じぶん おうえん 自分を応援する	 がまんする	 おこ 怒る
 きもち い 気持ちを言う	 うんどう 運動する	 げんいん み 原因を見つける	 あきらめる	 たくさん食べる

こっち側の技をたくさん身に付けよう

こっちに○がたくさん付いた人は、

もっと役に立つ技があるかもしれないよ。

左側の3列の技もやってみよう

ストレスに負けないようにするには、色々な技を身に付けよう。○が付かなかった技を身に付けたいときは、スクールカウンセラーに相談してみよう。