

# スクールカウンセラー便り 4月号

令和3年4月

北区立堀船中学校 スクールカウンセラー

都) 亘 亜紀子 (わたり あきこ)

区) 中間 崇文 (なかま たかふみ)



1年生のみなさん、はじめまして！2年生、3年生のみなさん、お久しぶりです！！  
スクールカウンセラーの亘 亜紀子わたり あきこです。どうぞよろしくお願いいたします。

昨年度からコロナのため、緊急事態宣言に伴う休校があったり、日常生活で我慢をしなくてはならなかった人も多かったと思います。今年度も引き続き感染しないように注意をしながら学校生活を送りながらですが、その中でも楽しめる部分を見つけて行きましょう。

さて、毎日思い通りにならないことが多い中で、みんなはどんな風を楽しんでいますか？ゲームや動画を見て楽しんでいるでしょうか？以前相談に来た生徒が話していたことですが、「毎日嫌なこと友達と愚痴を言うのは嫌だと思って……。できるだけ好きなことについて友達と話すようにしている」とのことでした。私はそれを聞いてとても良いアイデアだと思いました。つらいこと、嫌なことはどうしても心の中でどうしたらいいかなと考えてしまうものです。でも、すぐに解決できないことや、自分以外の人の問題も大きいときには考えてもどうすることもできません。そんなときには「違うことをする」「関係ないことに夢中になる」というのはとても良い方法なのです。私の友達は得意なおやつ作りに夢中になっていたと言っていました。断捨離するという人も居ました。私も思い通りに行かなくてがっかりしていたときに、数枚の布巾を丁寧に手洗いして消毒して干したらとてもすっきりしたことがあります。

皆さんいろいろな楽しみを見つけ出して、それに夢中になってみてください。でもそれでも心にたまってしまいうストレスがあったら、どうぞカウンセラーに話しに来てください。心の中のモヤモヤを吐き出すお手伝いをしながらみんなを応援していきます。

## 4月の開室日

なかま  
火曜日 (中間カウンセラー) 13日 27日

わたり  
木曜日 (亘 カウンセラー) 8日 15日 22日

カウンセラーに相談をしたい人は先生方にカウンセリングの申し込みをしてください。  
カウンセラー室は火曜日と木曜日の9時から4時まで開いています。