

# スクールカウンセラーからのお知らせ

スクールカウンセラー 吉田 晴美

新しい学年がスタートして、そろそろ1ヶ月が過ぎようとしています。1年生の皆さん、中学校生活にはもう慣れましたか？ 初めまして、スクールカウンセラーの吉田です。2年生3年生の皆さん、今年もよろしくお祈いします。4月は「頑張ろう！」という気持ちがみなぎるときです。今の気分がこの先ずっと続くといいですね。

このお知らせも4回目になります。毎回何か新しいことをお知らせできたらいいなと頭を悩ませるのですが、今回は「色」のことに書いてみようと思っています。

皆さんはどんな色が好きですか？ 今気になっている色はありますか？実は心理学の中には、「色」と「心の状態」を結びつけた研究があって、ちょっと面白いので紹介させていただきますね。

あなたが今気になっている色は？（身に着けてみたい、持ち物に選んでみたい等）

**赤** やる気があって、前向きに頑張ろうとしている状態

他の人や、思い通りにいかない現状に不満を持っているとき

**青** 物事を冷静にとらえ、感情を抑えることができる状態

考えすぎて行動を起こせない時

**緑** 精神的な安定を求めているとき

人に対して親切で、他者の気持ちを理解できる人

普段気にならないのに気になるときは、身体からのイエローカードです

**黄** 気持ちが開放的になっているとき

社会の規制やしがらみから解放され、自由になりたいとき 好奇心が高まっている

現実的な困難から目を背けがちになる

**橙** 社交的な気持ちが強くなっている

思いやりがあり、温かい気持ちになっているとき

個人で行動することに不安を感じ、集団でいると安心する

**茶** 堅実な思考をしているとき

「真面目にしっかり生きていこう」という気持ちが高まっているとき

安定を求めすぎ、欲求を抑えてばかりいるとストレスがたまりやすくなる

色による心の処方箋 より

字数の都合で半分しか載せられませんでした。残りは次回に紹介します。

小田北中学校には、毎週火曜日に来ています。悩みがあってもなくても誰かに話す事で、それまでとは違う何かが見つかることもあります。こんなこと、人に話すことじゃないんじゃないかとか、恥ずかしいとか、どうせわかってもらえないに違いないとか、いろいろ思うかもしれませんが、一人で考え続けるより誰かと一緒に考える方がいいこともあるので、気軽に話しに来てみて下さいね。

カウンセリングを申し込む時は・・・。

担任の先生か佐伯先生に言って下さい。部活の顧問の先生や保健室の坂上先生でももちろん構いません。



#### 1学期のスクールカウンセラーの予定（いずれも火曜日）

5月	8日	15日	22日	29日
6月	5日	12日	19日	26日
7月	3日	10日	17日	



#### 保護者の方へ

中学生という、こどもからおとなへ移り変わる時期のお子さんが、時に不安定な様子を見せたり、今までとは違う言動を表したりする事があります。そんなとき、お父さんやお母さんの方も心配が強くなったり、対応に迷われたりということが、起こるかもしれません。

スクールカウンセラーは、学校の先生とは違った視点から子ども達の行動や心の動きをとらえていく役割を持っています。先生には話しにくいことや、学校生活以外の日常生活の中で困っておられること、子育て全般についての諸々など、気軽に話していただくことで、心が軽くなり別の解決方法が見つかるかもしれません。

1学期は、上記の日程で10時30分頃から5時頃まで学校に居ります。担任の先生を通してご連絡をください。お仕事等でご都合がつかないようでしたら時間帯の変更も可能ですので、お問い合わせ下さい。こどもたちの学校生活、そして大事な将来につながる心のサポートをしていきたいと考えております。よろしくお願い致します。