

カウンセラーだより



尼崎市立園田中学校相談室発行

令和5年9月12日

2学期が始まりました。みなさんの心と体の調子はどうですか？

秋はすぐそこに

毎日、暑い日が続きますが、ツクツクボウシの声も減り、萩（秋の七草）の花が咲き始めました。季節は着実に秋へ移ろうとしています。毎日、重い鞆を背負い登校することは当たり前のようにとらえられがちですが、実は、体力と気力が必要な「勇気ある行動」と言えます。



「いじめがある世界に生きる君たちへ」（中井久夫 著）

作者の中井久夫は、1934年生まれの精神科医です。統合失調症の治療法の研究が専門で、阪神淡路大震災を機にPTSDの紹介・研究にも力を入れました。心理療法で有名な「箱庭」からヒントを得て「風景構成法」を考案されたことも有名です。また、詩の翻訳や随筆もたくさん書いています。

表題の本は、作者自身のいじめられた少年時代の体験に基づき、「いじめられても、逃げる、死なない」ために大切な情報が的確に書かれており、子供たちにサバイバルのきっかけをつかんでほしいとの思いが伝わってきます。作者は「子どもの社会が権力社会である」とし、「孤立化」「無力化」「透明化」の三段階で「いじめ」を説明しています。「いわさきちひろ」氏のさし絵と共に、易しい言葉を使って「いじめ」を生き抜くためのエールを送っています。生徒だけでなく、教師や大人も「いじめ」について考え、子どもたちのメッセージを見のがさず、真剣に向き合うために必読の書と感じました。

ひとり ^{かか}一人で抱え込まないで



学校カウンセリングは、より充実した学校生活を送ろうとする生徒を応援するものです。勉強のことや進路のこと、友人や家族のことなど、一人で考えることも大切ですが人と相談することも重要です。人に話すことで、自分の考えや気持ちがハッキリしたり、新たなアイデアが生まれたりします。相談には、予約が必要です。気軽に申し込んでください。本人だけでなく、友人と一緒に、お母さんやお父さん、おばあちゃんやおじいちゃんも利用できます。

保護者の皆様へ

スクールカウンセラーを担当させていただいています、西本由美です。

夏休みに、少しは「ゆとり」や「自由な時間」を過ごすことができたでしょうか？

2学期が始まりましたが、相変わらず暑い日が続いています。しかし、ツクツクボウシの声も減り、萩の花も咲き始めています。季節は夏から秋へとうつりつつあります。しかし、この暑さの中、重い鞆を背負い登校することは、たいへんな体力と気力を必要とすることです。毎日、登校していることは、当たり前のことのようにとらえられがちですが、「勇気ある行動」ともいえます。

また、今年も、夏休みの課題を減らしたり、「無」にしたりした学校のことが報道されていましたが、園田中では、例年どおり課題が出され、課題テストも行われました。まだ、提出していない課題を抱えている生徒さんもいるようですが、遅れても出すことは大切と考えます。

頑張ることばかりですが、疲れたときはゆっくり休むことが一番です。十分に睡眠をとり、規則正しい生活リズムを保って、体調を整えましょう。

相談室ではお子さまのことについて、本人や保護者の方からの相談を受付けています。気軽にご利用ください。

日程： 月3回火曜日 午前9時50分～午後15時20分

TEL： 06-6491-0775

- ※ 原則、秘密は厳守いたします。1回の相談時間は約50分です。
- ※ 申し込み・お問い合わせは、電話か下の相談申し込み票で、教頭先生、担任の先生、またはカウンセラーの勤務日に西本までご連絡ください。
- ※ 相談日・相談時間はカウンセラー、学校の都合で変更する場合があります。
- ※ 相談室は、1階、保健室の隣にあります。

プロフィール：西本由美（にしもと ゆみ） りんしょうしんりし **臨床心理士**

大阪育ちのてんびん座。中学校で理科を教えていましたが、一念発起して、大学院で臨床心理学を学びました。大学時代は考古研で、遺跡の発掘調査に参加したことも。映画を見ることやハイキング、ビートルズやカーペンターズの曲が好きです。最近は、ジム通いにはまっています。勉強のことや友だちのこと、子どものしつけや性格のことなど、気軽にお申し込みください。

相談申し込み票

申込者氏名	名前 _____ (_____ 年 _____ 組)
申し込み日	令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日
相談希望日	令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日
相談希望時間	午前・午後 _____ 時 ~ _____ 時
連絡先	TEL・携帯