



富岡中学校

相談室だより

2023年5月

カウンセラー勤務曜日

松丸…月・火・水・木

本山…金

時間…9:30～16:15

相談室直通電話→080-6629-6071



5月 相談室 開室予定日

※変更がある場合には、部屋の前のボードに記載します。

気づこう！SOSのサイン

スマホを使っていると、知らず知らずのうちにショッキングな内容の動画や画像が目に入ってくる場合があります。また、見ないほうがいいとわかっているのに、つい自分からアクセスして見てしまうということもあるかもしれません。そういった内容に触れてしまったとき、眠れなくなったり、気持ちが不安定になったり、心と体には様々な反応が起きます。多くの場合は時間の経過とともに自然と回復していきますが、個人差があります。時間が経ってもそのことが頭から離れなかったり、辛い気持ちでいっぱいな時は、一人で抱え込まずに身近な人に話を聞いてもらいましょう。また、自分自身で“SOSのサイン”に気付けるようになることも大切です。「いつもよりも気持ちが不安定だな」「体調が悪いな」と気づけたら、話を聞いてもらったり、無理せずに過ごしましょう。カウンセラーはいつでも話を聞きますので、相談室もぜひ利用してくださいね。

月	火	水	木	金	土	日
1 松丸	2 松丸	3	4	5	6	7
8 松丸	9 松丸	10 松丸	11 ×	12 本山	13 松丸	14
15 振替休日	16 松丸	17 松丸	18 松丸	19 本山	20	21
22 松丸	23 松丸	24 松丸	25 松丸	26 本山	27	28
29 松丸	30 松丸	31 松丸				

<保護者の皆様へ>

お子様は思春期という時期に差し掛かり、家族に何でも話すということはあまりしなくなってきました。これは成長に伴った健康的な反応ですが、お子様の様子が見えにくく心配になるときもあると思います。そういう時は、お子様から“SOSサイン”が出ていないか注意深く見つめてみてください。もしサインに気付いたら「いつもと様子が違うけれど、何かあった？」などと声をかけ、話したくなさそうな時は必要以上に追及せずに寄り添うことがお子様の安心に繋がります。どうしたらいいかわからない場合には、ぜひカウンセラーを活用してください。

<SOSサインの例>

疲れや体調不良を訴える/眠れない/食欲が落ちるまたは過食になる/突然泣き出す/不自然に明るく振る舞う/自暴自棄な言動をする/攻撃的・衝動的な行動が増える/集中できない/不機嫌でイライラしている/これまで関心があったことへの興味の消失/身だしなみを気にしなくなる/自らを傷つける など

※事件・事故などのショックな出来事が身近に起こった時、または動画などを見てしまった時は、上記に加えて一人であることを怖がる/子どもっぽくなる/まるで何事もなかったかのように元気にふるまう/反抗的な態度をとるなどの様子が見られるようになることもあります。

【参考：生命にかかわる事件・事故後の心のケア／東京都教育相談センター、緊急対応の手引き／文部科学省】

「カウンセラー室」は、保護者のみなさまとお子様に関する心配事や気になることについて、一緒に考えるための部屋でもあります。来校された際などは、ぜひお立ち寄りください。面接予約を随時受け付けておりますので、お気軽にお越しください。(カウンセラー室携帯電話 080-6629-6071)