

## スクールカウンセラー（SC）だより



皆さん、こんにちは。今年度、稚内中学校を担当する、スクールカウンセラーの瞳です。2、3年生の皆さん、はじめまして。新入生の皆さん、中学校でも会うことができできて嬉しいです。新学期が始まり1ヶ月。皆さんのこころと体は新しい環境に慣れようと、たくさんのエネルギーを消費しています。体調を崩しやすい時期でもあるので、よく噛んで食事をし、適度に体を動かし、そして夜はよく休むことを意識して過ごして下さいね。

### ■スクールカウンセラー（SC）は

皆さんのこころの健康を守る（維持する）お手伝いをしています。悩みがはっきりしなくても大丈夫。「最近どうも疲れやすい」「やる気が出ない」「なんか落ち着かない」「急に泣き出したくなる」など、自分の調子、友人の様子がいつもと違うことに気がづいたら、教えてくれると嬉しいです。自分のこころの健康を保つため、体温を測ったり、歯を磨くのと同じような感覚で話をしにきてくれると嬉しいです。訪問日には校内を歩いて皆さんの様子をみさせてもらっていますので、休憩時間などに「ちょこっと話」をしましょう。

### ■来校日は

月に2～3日、水曜日の午後に訪問予定です。



5月				6月				7月												
			1	2	3	4					1		1	2	3	4	5	6		
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
							30													

### ■セルフケア～自分ができる範囲で自分自身を上手に助ける～

皆さんは「なんか心が弱っているな」と感じた時、どのような方法で自分自身を労<sup>いたわ</sup>っていますか？好きな本や漫画を読んだり、おもいきり泣いたり、笑ったり、歌ったり、走ったり？推しをイメージ、「もふもふ」と触れ合う、自分自身を抱きしめるといった人もいられるかもしれません。このように、自分ができる範囲で自分自身を上手に助けることをセルフケアと言います。中学校生活の中で、これからの自分自身を守ることになる、自分に合ったセルフケアの方法を知り、そのスキルを身につけていけるよう、お手伝いさせてください。

誰かに相談したり、助けを求めることもセルフケアの一つです。大事なスキルでもありますので、練習してみませんか？稚中には谷口スクールソーシャルワーカー（SSW）も定期的に訪問しています。困り事があるとき、困り事はないけれど話を聴いてもらいたい時、イライラ、モヤモヤを吐き出したい時、誰かと一緒にいて落ち着きたい時など、あなたのタイミングで構いません、SC、SSWに声をかけてみてください。

### ■スクールソーシャルワーカー（SSW）は

皆さんが抱える悩みごとを、皆さんを取り巻く環境から解決する手立てを探る専門家です。

