



スクールカウンセラーだより 1号

令和7年2月
岩美町立岩美中学校

岩美町でスクールカウンセラー（※1）を担当している^{もりたとしひろ}森田俊宏です。今年より、スクールカウンセラーだよりを発行することにしました。心のリラックス方法や、お子様に対する家庭でのよりよい声のかけ方等々、紹介していきたいと思しますので一読していただけたら幸いです。さて、昨年11月頃まで極端な温暖化傾向が続きましたが、このところ極端な寒冷化傾向が続いているようです。日本には雨季・乾季などはありませんが、現在のようにじめじめした気候になると気持ちまでドヨ〜ンとなることが多くなるようです。

※1：スクールカウンセラー（SC）とは、心理学の領域に関する専門職であり、教育機関において児童・生徒への助言や相談、保護者や教職員に対する相談、ストレス予防や緊急時の児童・生徒の心のケアなどを担っています。

【心の雨期の過ごし方】



こう言うと「ひねくれ者」と呼ばれてしまいそうですが、心の天気は必ずしもいつも晴れていなくてもいいような気がします。そりゃあ天気の方が気持ちはいいでしょうが、ずーっと天気が続くなんてありえないはずだし、逆に「天気であるべきだ」などと考えるのは非常に危険なことだと思います。

最近は「簡単・便利」についての進歩がめざましく、社会生活が基本的に何でも早く思い通りになるように変わってきています。そのような中にと、ついつい自分のからだや心さえも自分の思い通りになってくれるものと勘違いしてしまうのではないのでしょうか？人間は無理すればからだも心も疲れることがあります。からだや心を自分の思い通りにしようなどと思わず、からだや心と仲よくつき合っていくようにしてくださいね。

このようなときこそスクールカウンセラーの出番です。仲よくつき合うコツはスクールカウンセラーと一緒に考えさせていただきます。

スクールカウンセラーが勤務する曜日と時間は次のようになります。各学校の担当の先生を書いていますので、相談事があれば担当の先生にお申込みください。

岩美中学校（義仲先生 0857-72-0121）	毎週木曜日	午後
岩美西小学校（川西先生 0857-72-8200）	毎月第2木曜日	午前
岩美南小学校（森村先生 0857-37-5222）	毎月第3木曜日	午前
岩美北小学校（津茂谷先生 0857-72-0266）	毎月第4木曜日	午前