



2021. 12

心の相談室だより

弥富北中学校 令和3年度 第4号



みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの矢野加奈（やのかな）です。

今回、とても大きな事件が起こり、ショックを受けている子もいると思います。

突然の不幸に出会ったとき、人々はいつもと違う気持ちになったり、身体に症状が現れたりします。とまどったり、どうしたらいいのか分からなかったりする人もいるかもしれませんが、これはどんな人にも現れるものなので、自分だけなのかと怖がらなくても大丈夫です。気持ちを抑え込もうとする方がかえって、つらくなってしまうことがあります。

すぐに解決することは難しく、ゆっくり時間をかけて回復していきます。一人で抱え込まず、周りの人に相談してみてくださいね。

代表的な気持ちの変化や身体への現れ方を図にまとめます。

身体

- だるさ ●吐き気・嘔吐 ●めまい
- 身体や肩のこり ●喉や胸のつかえ
- 集中力が続かない ●呼吸困難
- 発汗・発熱 ●下痢・便秘
- 眠れない・悪夢を見る
- 食欲が抑えられない。もしくは、
食欲が止まらない

気持ち

- 不安 ●無力感 ●悲しみ
- 憂うつな気持ち ●ふさぎこむ
- 何かできたんじゃないかという罪悪感や
自分を責める気持ち
- 出来事や自分の気持ちなどへの恐怖
- 怒りやすくなる ●イライラする

図を見ると、「だるさ」や「悲しみ」というような気分が上がらないことだけでなく、「怒りやすくなる」や「食欲が止まらない」などの行動もあります。こころの余裕がなくなると、ささいなことに怒りを感じたり、いつもは我慢できていることが我慢できなくなってしまうことがあります。

上にあげた症状に心当たりのある人は、休息をとるようにしたり、自分の好きなことを楽しむ時間をとったりするとよいでしょう。基本的には、こういった気持ちには時間が必要です。いつもと変わらない日常を送るように心がけていくと、少しずつこころも回復していくと思われます。

また、悲しみの受け止め方や感じ方は人それぞれです。その差が気になる人や怒りを感じる人もいるかもしれませんが、その気持ちをそのまま相手にぶつけてしまうと、他に困ったことが起こってしまう可能性があります。

そういった気持ちを抱えているのがつらいときや、図に書いてある症状が1か月以上続いたり、強く現れたりするようなら、周りの大人や学校の先生、スクールカウンセラー、もしくは専門機関に相談してみてください。

また、最近では急激に寒くなってきて、冬を感じられるようになってきました。体調を崩しやすい季節でもあるので、暖かくして過ごしてくださいね。

お便りの内容などを詳しく知りたい人等は、気軽にスクールカウンセラーに声をかけてください。

心の相談室について

- ◆弥北中では、みなさんの学校生活をサポートするために、心の相談室を利用することができます。
- ◆みなさんが日ごろ困っていることや悩んでいることについて、スクールカウンセラーがお話を聴き、それについて2人で考えるところです。
- ◆カウンセリングは、相談者とカウンセラーが一緒につくり上げていくものでカウンセラーがアドバイスするとは限りません。自分の気持ちを振り返ったり、整理したりして、いろんなことを一緒に考えていきましょう。
- ◆お話し内容は、友達のこと、家族のこと、勉強・進路・将来のこと、自分自身のことなど…何でも大丈夫です。身近な人にはちょっと話にくいな、と思ったときなど、気軽に利用してくださいね。

場 所： 1F 心の相談室

開室時間： 11：00～17：00

開室曜日： 水曜日（詳細は下記のスクールカウンセラー来校日を参照してください）

予約方法： 担任の先生、保健室の先生、もしくは直接カウンセラーに声をかけてください。

ひとりひとりのお話をしっかり聴きたいので、原則として予約制になっています。

※ 2021年12月と2022年1・2・3月の来校日

2021年12月	1日（水）	8日（水）	15日（水）
2022年1月	12日（水）	19日（水）	26日（水）
2月	2日（水）	9日（水）	16日（水）
3月	2日（水）	9日（水）	16日（水）



保護者のみなさまへ

お子さまのことで気になること、困っていることなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

予約方法：担任の先生にお話頂くか、お電話でお申し込みください。

（弥富北中学校：0567 - 65 - 4151）