



# 相談室だより

3月号



スクールカウンセラー

三浦 将矢

2023年3月 発行

季節が過ぎて行くのは早いもので、気がつけば、3月を迎えてしまいました。この季節は春の芽吹きを感じられると同時に別れの季節でもあり、嬉しさと寂しさが入り混じるなんとも複雑な季節だと感じます。

少しだけ早いですが、6年生の皆さん、卒業おめでとうございます。在校生の皆さんも新しい学年に向けて準備を進めているところかと思います。今年度最後の相談室だよりは、新生活に向けての記事を書きました。ご家庭で、お子さんと一緒にお読みいただくと幸いです。



## 新生活は期待と不安がたくさん



私たちにとって新しい環境で生活するということは、これまでの生活に変化が起こります。その変化を「新しいことが始まるチャンス」として期待をする人もいれば、「今までのルーティンではなくなるピンチ」として不安を感じる人もいます。また、不安や緊張を感じていると、物事をネガティブに考えやすい傾向があります。

環境の変化そのものに対する不安を0にすることは、残念ながら難しいと思います。しかし、安心できる場所であれば、気持ちを落ち着かせることもできます。今回は、手軽にできるリラックス方法を3つ紹介いたします。

### 緊張を和らげる方法3



#### ①散歩をする



手軽にできて、運動にもなるので、効果的！  
耳を澄ませて、自然の音を聞きリラックスできる。



#### ②好きなことをとことんやる



好きなことをするので、気持ちが楽しい気分になる。  
集中することで、不安を忘れることができる。



#### ③誰かに相談する



誰かに話すことで頭の中が整理される。  
不安を伝えられたり、助けを求めたいことができる。

今回ご紹介した事は、非常に簡単な説明であり、内容もごく一部です。緊張を和らげる方法は、環境やその人によって様々な方法があります。是非、自分に合った方法を探してみてください。

### 大切なこと

今回お伝えしたことは、一時的な対処法に留まってしまう点が否めません。大切なことは、家族や友達と気軽に話せる事であると私は考えています。家族や友達同士でコミュニケーションを取り、お互いに変化を感じた時は、声を掛け合えるような環境作りを是非大切にいただければと考えています。また、これは子供達同士の話ですが、急に声をかけたり、体に触ったりして相手の子がびっくりしてしまう、ということもよく聞きます。コミュニケーションが苦手な子は、挨拶から始める、体には触れないなどの距離感から考える、等のコミュニケーションの練習もご家庭で一緒に行っていただくと幸いです。

### ～ご挨拶～

季節の流れは早いもので、気がつけば3月を迎え、私の勤務も最後となりました。昨年の4月より、1年間お世話になりました。心より御礼申し上げます。出勤日数の少なさの為か、気がつけば季節が過ぎて行き、学校の様子も変わってしまう点には寂しさを感じるところもありましたが、同時に、少ない日数でも私の顔を覚えていてくれて、たくさん話しかけてくれたことはいつも嬉しく感じていました。山武北小学校の皆さんには心より感謝申し上げます。また、1年間、この「相談室だより」をお読みいただき誠にありがとうございました。お伝えできた事はほんの少しですが、お役に立てていれば幸いです。

最後になりますが、6年生の皆さん、卒業おめでとうございます。在校生の皆さんも新しい学年までもうすぐですね。新しく迎える一年が、皆さんにとって素敵な一年になることを祈っています。(SC 三浦)