スクール・カウンセリング便り

７月号（７月１日発行）

酒々井中学校スクールカウンセラー
櫻井賢太郎

皆さん、いかがお過ごしでしょうか。もうすぐ夏休みですね。リラックスしたり、新しいことに挑戦したりする素晴らしい機会です。しかし、普段とは異なる環境や生活リズムになることで、心が乱れやすくなることもあります。夏休みの過ごし方などについても２階カウンセリングルームにお話に来てくださいね。

✏7 月のカウンセラー来校日✏

Ｉ 日 （月） 10:30-17:15

9 日 （火） 10:30-17:15

17 日 （水） 10:30-17:45

気軽に来室してくださいね。

ゲームとインターネット

自由な時間が増えると、ゲームやインターネットを楽しむ機会も増えるかもしれません。楽しい時間を過ごすことはとても大切ですが、気が付かないうちにゲームやインターネットに関わっていないとイライラするなど心身の健康に影響がでることがあります。そこで、今回はインターネットとゲーム依存を予防するためのポイントをお伝えします。

1. 時間を決めて楽しもう

一日に１時間だけゲームをすると決めたり、少なくとも寝る前の１時間はスクリーンから離れる時間を作りましょう。

2. 休憩を忘れずに

長時間連続でゲームをすると、体にも心にも負担がかかります。一定時間ごとに休憩を取り、ストレッチをしたり、目を休めたりしましょう。

3. 多様な活動を楽しむ

　ゲームやインターネット以外にも、趣味や運動、読書など多様な活動を取り入れバランスの取れた生活を送ることができます。

4. 友達とリアルに交流する

　オンラインでの友達との交流も楽しいですが、直接会って話したり遊んだりすることで、より深い人間関係を築くことができます。夏休みは、友達と一緒に過ごす良い機会です。

5. 自分の気持ちに気づく

　もし、インターネットやゲームに依存していると感じたら、自分の気持ちを振り返ってみましょう。なぜ依存してしまうのか、その原因を考えることも大切です。不安や寂しさを感じた時は、家族や先生、カウンセラーに相談することも考えてみてください。

6. 健康を第一に考える

　体調を崩さないように、適度な運動やバランスの取れた食事、十分な睡眠を心がけましょう。健康な体は、健全な心を保つための基本です。

カウンセリングルームでは、学校生活全般、友人関係、家族関係、先生との関係、学業進路、いじめ、心身の健康やLGBTQ＋について等どのような内容の相談でも受け付けています。スクールカウンセラーとお話しできる日程は上記をご参照ください。当日に予約なしでもスクールカウンセラーとお話しできます。予約をしたい場合には、担任や保健室の先生、学年主任など話しかけやすい教職員に予約したいことを伝えてくださいね。より多くの人がお話しできるように予約した日時を取消や変更したいときにはスクールカウンセラーに直接伝えるか担任の先生を通して予約日時のキャンセルや変更をしてください。少しでも皆さんとコミュニケーションをとれる時間をつくりたいので、廊下や教室で会うこともあるかもしれませんが、気軽に声をかけてくださると嬉しいです。

保護者の皆さまへ

　子どもたちからのご相談だけではなく、保護者の皆さまからのご相談もお受けしております。お子さまの学校生活やご家庭でのことなど、何か気がかりなことがございましたら些細なことでもお気軽にお話にいらっしゃってください。相談をご希望の場合には学校にご連絡いただくと、ご予約をお取りできます。時間になりましたら直接校舎２階カウンセリングルームにお越しください。お待ちしております。