



# SC だより No.6

2017年2月9日

南牧中学校

スクールカウンセラー

北川

寒さ厳しい毎日ですが、皆さんいかがお過ごしですか。3年生の皆さんは特にこの時期は心や体の調整に気をつかうことが多いと思います。そんな時にはこれまでのSCだよりを思い出してください。リラックスするコツ、気分転換の方法、気持ちを上げる工夫などをお伝えしてきました。とても手軽にできることばかりですから、ぜひ役立ててください。え！読んでないから知らない？もしそんな人がいたら、気がねなく職員室に来てくださいね。優しい佐藤先生が手渡しして励ましてくださいますよ。

さて、今回は3年生保護者の方々に下記のコーナーを読んでいただければ幸いです。

## 受験生を支える保護者の皆さまへ

この時期は本人の動揺に巻き込まれずに、見守りと支えの役割を心がけて頂ければと思います。不安、緊張、焦りから保護者の方へイライラをぶつける事もありますが、そこは本人が今とても辛い心境であることを察して、感情的な応酬をしないことがポイントです。

たとえば・・・



- \* 売り言葉に買い言葉は避け「イライラしてるみたいね。どうかした？」と静かに返してみる。
- \* その場をいったん離れ、落ち着いてから話し合う。
- \* 命令口調（早くしなさい）や自信を失わせる言葉（そんなことではダメ）など、追い詰めるような言葉は避ける。
- \* 日頃から保護者自身が上手なストレス発散法を作っておき、我慢をため込まない。

◎ 落ち着いた食事の時間、楽しい日常会話、そんな当たり前のことが受験生のエネルギー源となります。どうぞ笑顔で接してあげてください。

スクールカウンセラーは、皆さんの気持ちの整理をお手伝いすることが仕事です。気軽に相談してください。

スクールカウンセラー相談日

3月9日（木）

（10時～16時45分）

今年度の最終日となります

※保護者の方もぜひこの場をご利用ください。  
※予約制です。ご希望の方は先生にお伝えください。  
※時間はご相談に応じます。

