

つばさ

令和2年 9月 発行
宿毛市教育委員会
教育研究所内
教育相談センター
(ふれあい教室)
☎ 63-1127

今年の夏休みは、新型コロナウイルス感染症により短い夏休みとなりました。

それぞれの学校で猛暑の中、2学期がスタートし、新型コロナウイルス感染症対策と共に子どもの体調管理も大変な毎日だと思います。この厳しい状況の中で、それぞれの児童、生徒が有意義な2学期を送ることができることを願っています。



西岡スクールカウンセラーからの

心のポケット



心のジオラマを作ろう

心の中のジオラマを作るとはということなのでしょう。心の中に心のジオラマができると、自分自身の心の動きに敏感になります。敏感になるということは対処方法も思いつきやすくなります。以下にたとえ話をふまえて書いてありますので読んでみてくださいね。

【心のジオラマができている子とできていない子—秀吉さんと信長さんの例—】

例えば…秀吉君は一日ずっと天守閣に籠りっぱなしです。お城の中を出歩くことも殆どありません。一方、信長君はお城の中を散歩するのが日課です。そのため、お城の全体を把握しています。そんな二人のお城のどこかで火災が起きたらどうなるのでしょうか。秀吉君はお城の中を把握できていないため、どこで火災が発生しているのか、またどのルートで逃げれば安全であるのかが分かりません。信長君はというと、散歩が日課でお城の全体を把握しているため、煙の方向を見るだけで、どこで火災が起きている、どのように逃げればいいのかが一瞬で分かります。

お城を心のジオラマと考えるとかなり分かりやすいと思います。自分自身の心がどんな時に焦ったり、パニックになったり、不安になるのかなどが理解できていると心構えも準備も対処方法も考えることができます。

【お子さんと一緒に心のジオラマを作るために】

子どもの心も同じで、心の中にジオラマができていると安心して生活をするが増えていきます。不安なことは分かっているけどまだ一人で対処できないことも多くあります。お子さんの心と言葉に耳を傾けてしっかりと気持ちを聞いてあげてください。言葉にすることによって心の整理と理解に繋がり、心のジオラマがどんどん作られていきます。お子さんと一緒に心のジオラマを作る作業をご家庭でも良かったらしてあげてくださいね。

お子さんの心のジオラマをどのように作ってあげたらいいのかわからなくなったときも気軽にご相談

談にいらしてくださいね。ささいなことでも本人にとっては大きな負担であることもあります。相談にいらっしゃった際はお子さんの心のジオラマ作りのお手伝いをさせていただきます。心のジオラマを想像しながらお待ちしております。



の日程をお知らせします！

教育相談センターでは保護者の皆さん、児童生徒、先生方を対象にカウンセリングを実施しています。

「最近、我が子の様子がなんか気になる・・・どうしたんだろう・・・」「我が子のことをもっと分かってあげたいのに・・・難しいな・・・」などと思っている保護者の皆さん、「このごろなんか楽しくないな」「こんな気持ち、どうしたらいいんだろう・・・」と感じている児童生徒の皆さん、「子どものこと、もっと支えてあげたいな・・・どんなふうに力になってあげられるだろう・・・」「どんな支援ができるかな・・・」などと悩んでいる先生方、気軽にご相談下さい。

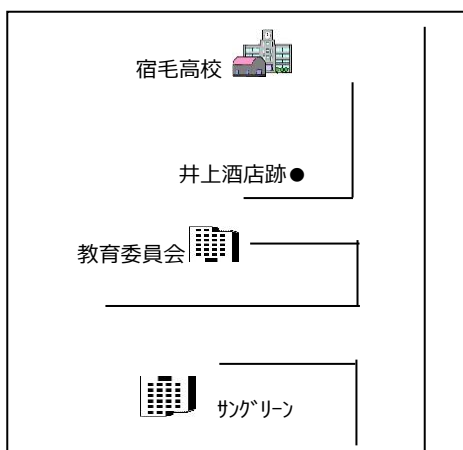
相談日は、原則毎週月曜日と木曜日です。西岡 駿カウンセラーが担当し、相談場所は、教育相談センター（宿毛市教育委員会教育研究所内）です。

教育相談（カウンセリング）

相談センター所在地（教育委員会内）

【日程】
9月
3日（木）・7日（月）・10日（木）
17日（木）・24（木）・28日（月）

※時間 9：00～12：00
13：00～16：00
相談時間は各枠約50分です。
※担当 西岡 駿スクールカウンセラー
※連絡先 ☎63-1127（沖本）



尚、10月の実施日は5日（月）・8日（木）
15日（木）・19日（月）・26日（月）・29日（木）となっています。

“教育相談”と聞けば、何か重い印象をもたれるかもしれませんが、子どもに関して気になることや悩み事、不登校に関すること等々・・・気軽にご連絡・ご利用下さい。きっと何かヒントが得られると思います。

※相談費用は無料です。※相談内容の秘密は守られます。

※相談内容によっては外部の専門機関をご紹介します。

それ以外の一般相談は、電話でも来所（9:30 - 16:30）でも随時可能です。

ふれあい教室・翼を守る会

宿毛市に住んでいる、不登校や不登校気味な児童・生徒のふれあい教室と児童・生徒と保護者の皆さんと一緒に活動する翼を守る会をしています。翼の会は少しでも悩みや心の負担が軽くなればと活動しています。堅苦しい話し合いではありません。SSW（スクールソーシャルワーカー）と一緒に手芸作品などを作る集まりです。手作業をしながら語りあいませんか。交流を深めたいと思います。

【ふれあい教室より】学習と作品作りをしています。



9月の翼の会

9月3日(木)の14:00からを
予定しています。
お待ちしております！