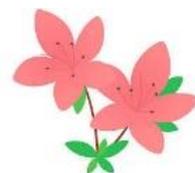


休校中の北中学校の生徒・保護者の皆様へ

若葉を渡る風がさわやかな季節を迎えましたが、休校が延長され、不安な日々をお過ごしかと思います。北中学校では校長先生を中心に先生方が全力で今後の子どもたちの指導に当たっていただくとありますが、さわやか相談室も、生徒や保護者の皆様の少しでも力になればと願っています。学校再開後のさわやか相談室については、裏面のような対応を予定しております。また、休校期間中の相談室の対応については現在検討中ですので、決まりしだい学校のホームページでお知らせします。

なお、本年度はすこやか相談員（柴田宏之）、サポート相談員（萩原美樹）の2名が新しくなりました。スクールカウンセラー（山崎優子）や特別支援教育支援員（伊藤美穂）の方々と力を合わせ、生徒・保護者の皆様の支援に努めてまいりたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひします。

【コラム】コロナ休校中の親子のストレス解消法

「ありがとう」は魔法の言葉？

<生徒の皆さんへ>

■あなたは一日に何回「ありがとう」と言っていますか？

人に言われて一番うれしい言葉は「ありがとう」かもしれませんね。ネスレ日本という会社が、2013年に全国の1000人を対象に「ありがとう」という言葉についてアンケートをとりました。平均は7.5回だそうです。そのほかに調査結果から興味深いことがわかりました。一日に「ありがとう」を言う回数が多い人ほど、悲しいこと、腹が立ったこと、失敗したことなど日常の精神的ダメージを引きずらない傾向がありました。「ありがとう」という言葉は、ストレスを減らす力を持っているのかもしれません。また、一日に「ありがとう」を言う回数に比例して幸福度が高いという結果も出ています。「ありがとう」を20回以上言う人の幸福度は、まったく言わない人の1.5倍になっています。「ありがとう」は魔法の言葉です。ストレスを吹き飛ばし、自分自身を幸福にしてくれるのです。

■あなたもこの魔法を試してみませんか？

皆さんは意外に家族には「ありがとう」と言っていないのではないのでしょうか。そこで、休校期間中は家族と過ごす時間が長いので、家で家族を相手に意識して「ありがとう」と言う練習をしてみたらどうでしょうか。家で練習しておいて、学校が再開されたら積極的にクラスの友だち、部活の先輩・後輩、そして先生方に使ってみてください。魔法の力で学校生活が変わってくるかもしれませんよ。

<保護者の皆さんへ>

■思春期の子どもを褒めて伸ばすことが難しい？

多くの子育て本では「子どもは褒めて育てましょう」「褒められてこそ子どもは伸びる」と書いてありますが、「中学生のわが子には通用しません。褒めてあげてもちっとも変わりません。」という声もあります。褒め言葉には立場が上の者が下の者を「評価する」というニュアンスが含まれています。思春期は親からの精神的立を目指す時期なので、大人からの褒め言葉や評価を素直には聞きにくいかもしれません。もちろん、褒めてもらいたいと思っている子には十分に褒めてあげましょう。

■褒めるより大切なこと …「感謝を伝える」

休校期間中は、家でお手伝いしている中学生もいるかと思います。「えらいね」と褒めることが多いかもしれませんが、ハートフルコミュニケーション代表の菅原氏は次のように言っています。「子どもが

親の役に立った時、親は子どもを褒めないほうがよい。褒めることで人の役に立つ喜びは教えられません。褒める代わりに感謝します。『ありがとう』『とても助かった』と子どもの協力がどれほど親に貢献しているかを伝えます。『うれしい』と喜びを伝えるのもいいでしょう。素直な感謝や喜びの表現は、子どもにまっすぐに伝わるのです。自分にとって大きな存在の親が自分に感謝している姿を見て、親の役に立つことを喜びと感ずるようになります。そして、その感情が他の人にも向けられていくのです。」
 「ありがとう」は、子育てにおいても「魔法の言葉」かもしれません。保護者の皆さんもコロナ休校でストレスを抱えていると思います。学校が再開するまでの間、この魔法の言葉を試してみませんか。

(令和2年度)

北中学校さわやか相談室利用案内

- 開室日・時間
 月～木曜日 午前8:30～午後4:00
 金曜日 午前8:30～午後1:30
 ＊長期休業日、祝日、振替休業日は閉室です。
 ＊学校行事等で開室時間が変更になる場合があります。
- 相談内容
 不登校、いじめ、友人関係、学業、進路、性格・行動、その他
 困っていること、不安や心配なことがあれば気軽にご相談ください。
- 利用対象者
 北中学校の生徒・保護者
 木曾呂小学校、根岸小学校、神根小学校の児童・保護者
- 利用方法
 保護者…電話で事前にご連絡いただき、ご来室ください。
 電話でのご相談もお受けいたします。
 (スクールカウンセラーは事前の電話予約が必要です)
 生徒 …休み時間や昼休みに相談室に来てください。
 (事前に申込があれば放課後の相談も可能です)
- 相談室スタッフ
 すこやか相談員(月～金) 柴田宏之
 サポート相談員(月～木) 萩原美樹
 スクールカウンセラー(水) 山崎優子
 (特別支援教育支援員 伊藤美穂 ステップルーム支援)
- 相談室電話番号 **048-297-5431** (直通)
- 相談室の場所

正門

第1校舎

第2校舎

※第3校舎1階



ト1 階段 ステップルーム **相談室**

武道場

