



さわやか相談室だより

川口市立戸塚中学校

さわやか相談室

直通電話 048 - 295 - 3895

令和3年7月7日第3号

◎相談室から生徒のみなさんへ

7月になりました。学校総合体育大会も学期末試験も無事に終わり、一息つけた頃でしょうか。これからの過ごし方ですが、夏（休み）に向けて何か達成しやすい目標を立てるのはどうでしょうか？“何も残らなかった夏”よりは「1週間で5時間自主勉強する」「夏の間で合計10km走る」「1日腕立て20回を10日間やる」など、無理のないゆるい目標で、“頑張った夏”になると良いかと思います。

◎思春期に起こりうる様々な問題について ②子どものSOS

先月、「中1ギャップ」について解説しました。今回は子どもが発するSOSのサインについて紹介していきたいと思います。子どもは何かトラブルやストレスがあり自分で上手く処理できなくなるとどうなるでしょうか。①自分で背負う②他人を責めるか頼る③無気力になる（逃避する）という3通りに分かれるかと思います。そして以下のような状態が表れることがあります。



- 食欲が無くなる
- 睡眠が乱れる（寝つけない・起きられない）
- 朝、お腹が痛くなる
- 学校や友達の話をしなくなる
- 感情の起伏が激しくなる
- なんでも否定的になる・暴力的になる
- 急に甘えてくる
- 自己否定する（自傷）



中学生は思春期の反抗期とも時期が重なるので、つい「放っておこう」となりがちですが、これらのSOSサインが出たら、まずは「何かあったな」と頭に置いておきましょう。次号で**どう対応する？**を紹介していきます。

☆7・8月のスクールカウンセラー来校日（相談員は毎日います）

7月2日（金） 7月16日（金） 8月はありません

☆自分に自信を持つとう2☆

俺の人生の主人公は俺なんで・・・（はじめしゃちょー）

はじめしゃちょーは、ユーチューバーとして生きていくと決めるにあたって、その決意をこのように話しました。悩んでも自分のやりたいことを選び、今も活躍しています。

