



スクールカウンセラーだよ！ No.2

2021. 4. 27

スクールカウンセラー

GWが始まります。中学生は部活動や勉強などでGWも忙しいかと思いますが、心と体をゆっくり休める時間も取ってね！

新環境への適応の4つのプロセス

1. 準備期：期待や理想も高いが、不安や緊張もある。
2. ハネムーン期：ワクワクしてやる気満々だがエネルギーをすごく使っている。
3. 危機期：カルチャーショックを感じて、心や体にサイン（不調）が出る



そんなときは、

- ① 友達や先生、家族、スクールカウンセラーに話しをする。 (◀▶) > ◁ (●)。
- ② とにかく寝る！！！！

4. 適応期：1～3の波を経験して、慣れていく

新しい環境に慣れていく過程で4つのプロセスは、感じ方の大小はあっても、みんなが経験することです。

ただ、3の危機期に感じる心や体の不調が強い場合は、ゆっくり休んだり、誰かに話したり相談することが大切です。

1日の終わりに、「今日のラッキー」思い出してみよう！
夕飯が大好きなメニューだった！好きなアイドルをTVで観た！
たくさん笑った！
好きな車のNoを見た：2525（ニコニコ）とかね。



<保護者の皆様へ>

GW中のお子様の様子で気になることがあったときには、下記の日程で来校していますのでご相談ください。

<5月の来校日> 12:00～16:00

7日（金） 11日（火） 14日（金） 18日（火） 19日（水） 25日（火）