



“こころ”のサポーターだより

令和3年9月

港区立港南中学校
校長 佐々木 希久子
“こころ”のサポーター室

いよいよ2学期も始まりました。

この夏休みは、生徒、保護者の皆様いかがお過ごしになられたのでしょうか。

昨年、また今年の夏休みと、従来の概念とは違う長期休暇になっておりますよね。

このコロナ感染、特に感染力が強いと言われている変異株、若年層への感染状況等・・・

心配なことばかりです。早く収束してほしいものと心から願います。

保健室でお届けしている「保健だより 9月1日」に、日々の生活リズム、感染力の強いデルタ株、心も体も健やかに・・・自己肯定感等について記載されています。お読みになられた方も多いと思いますが、是非再度お読みいただければと思います。

さて、夏休み明けは、新聞やテレビ等で子どもたちの心の健康についていつも話題になるところです。

特に、昨年来のコロナ禍で、例年とは少し異なるストレスを感じているお子さんもいるのではと危惧しております。

お子さんが抱くストレスには、個々によっていろいろかと思いますが、中学生のこの時期、通常でも人間関係で悩みを感じているお子さんも多くいると思われます。

特に、昨今は給食中も思うように話せなかったり、人間関係が作りづらい状況が続いていると思います。

親や私たちが思っている以上に、お子さんたちは学校生活に精神的な負担を抱えているかもしれません。

お子さんたちの日々の様子から、私たちが「気付く目」を有することが求められているのでしょう。

心したいものと思います。

生徒の皆さん

以下のことから、人間関係で参考にしてください。

コーピングスキル・・・身の周りのトラブルや問題に対処する方法

(例)・「大嫌い」合わない人は いるけれど ⇒ 口には出さず 距離置こう

・あせっても相性合わぬと たいへんだ ⇒ ゆっくりさがそう 気の合う友達

・知ってるかい 友達づくりの 極意とは ⇒ 趣味や好み 合う人探せ

保護者の皆様

お子さんのことでご心配の向きがお有りでしたら、些細なことでも下記の「こころのサポーターの部屋」をお訪ねください。

少しでも保護者の皆様のご相談相手になれば嬉しく思います。

.....

“こころ”のサポーター室のご案内

場 所： 港南中学校校舎2階（職員室後方ドアの斜め前）

開設曜日： 火曜日、木曜日

困っていること、悩んでいることがお有りでしたら、

おひとりで抱え込まずに、一緒に考えて参りませんか。

電話でのご相談も受け付けております。（火曜日、木曜日）

予約は下記電話番号までご連絡ください

・職員室代表電話番号 03-3471-0238（副校長、学年担当）

・“こころ”のサポーター室直通電話番号 03-5462-9100（火曜日、木曜日）