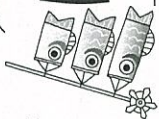


# カウンセリングだより



令和5年5月 2日  
第2号  
倉敷市立玉島東中学校  
文責 生徒支援コーディネーター 名越

ゴールデンウイーク真っ只中ですが、皆さんいかがですか。ゆっくり休めていますか。宿題が多いから、部活動があるから、試合が近いから休みどころではないという人もいるでしょう。一方、「家の手伝いを頑張ったよ。」「休みが多いから読書三昧(さんまい)できたよ。」「家族で出かけたよ。」「勉強も頑張ったよ。」「休みが多いからゲーム三昧だよ。」「いつもはできないことに挑戦したよ。』とか。また、休める時にはしっかりと休んで、エネルギーを蓄えてください。さて、今回は、「ふれあい教室」と「スクールソーシャルワーカー」について紹介したいと思います。

## 【ふれあい教室】の紹介について

欠席が多くなって、学校に行きづらい時などに、倉敷市には5つ(倉敷市・水島・児島・玉島・真備)のふれあい教室があります。ふれあい教室は、相談や集団活動の学習を通して、学校への復帰や自立的な成長を目指す援助を行います。詳しいことについては、担任の先生又は生徒支援コーディネーターの名越までお尋ねください。



なにくそくん

## 【スクールソーシャルワーカー (SSW)】の紹介について

本校を担当してくださるスクールソーシャルワーカー (SSW) は、今年度から、浅尾真由美先生です。浅尾先生の自己紹介です。

初めまして。スクールソーシャルワーカーの浅尾真由美と申します。

人は置かれた環境が変わることで本来の力を発揮できる！その子に合った環境整備のお手伝いをするのがスクールソーシャルワーカーです。なんだかうまくいかない、なんだかしんどい、やるせない・・・そんな毎日を我慢せず、ぜひ、お話を聞かせてください。相談する体験、話をする体験を味わってもらえたらうれしいです。まずは一年間よろしくお願いします。

## 岸本先生 (スクールカウンセラー) の相談日時

5月 / 12日 (金)	19日 (金)	26日 (金)
6月 / 2日 (金)	9日 (金)	16日 (金)
	23日 (金)	30日 (金)

相談時間は、14:00 ~ 17:45 の予定です。

(事情により変更になる場合があります。)



相談場所 玉島東中学校のカウンセリングルーム (南館1階) です。

申込み方法 担任の先生を通じて、または玉島東中学校にお電話でお申し込みください。

電話 086-522-5157

担当は、生徒支援コーディネーターの名越俊明です。

## 岸本先生 (スクールカウンセラー) のコーナー

こんにちは。新学期が始まり1か月がたちました。もう新しい環境に慣れましたか。少し前になりますが、皆さんはWBCを見ましたか。プロの選手たちが、一生懸命そしてチームがひとつになり戦う姿に心を打たれました。その中でも大谷選手が投手としても打者としても活躍したことが、日本の優勝に大きく貢献しました。彼の二刀流は今や世界でも素晴らしい評価を得ています。彼のこの活躍の裏には、たゆまぬ努力と最高のパフォーマンスのために自分をコントロールできる力があります。その一つに睡眠があります。大谷選手はしっかりと睡眠をとることで、ハードな試合やスケジュールにも耐えうる体と心をつくっています。今テレビや本でも“眠る”ことの大切さが話題となっています。ゲームや携帯電話の利用時間が増えるにつれて、睡眠時間が減ってきている人が増えています。みなさんはどのくらい眠れていますか？今回は大谷選手も大切にしている“睡眠”について考えてみましょう。

### 1. 睡眠にはどんな役割があるの？

- ① 脳と体に休息を与える。
- ② 記憶を整理して定着させる。+ いやな記憶を消去する。
- ③ ホルモンバランスを調整する。
- ④ 免疫力を上げて病気を遠ざける。
- ⑤ 脳の老廃物をとる。

### 2. どのくらい眠ればいいのか？

- ③ 乳幼児期 ... 昼寝を除いて夜間での10時間
- ④ 小学生 ... 昼寝をとらず夜間に9時間以上
- ⑤ 中学生 ... 昼寝をとらず夜間に8~9時間

### 3. スムーズに眠るためにはどうすればいいの？

- ① 寝る前にスマホ・テレビ・ゲームをしない。(ブルーライトが脳を興奮させます)
- ② 部屋の照明を暗くする。(明るい光は体内時計に影響を与えます)
- ③ 寝る直前に食べない。(特にカフェインは睡眠を妨げます)
- ④ 寝る1時間以上前に入浴しよう。(寝る直前に熱いお風呂に入ると眠りを妨げてしまいます)
- ⑤ 朝日を浴びよう。

(朝日を浴びてから14~15時間後に眠気ホルモン“メラトニン”がでます)

- ⑥ 昼に光を浴びて身体を動かそう。(眠気は身体の疲れに比例します)
- ⑦ 食事の時間を一定にしよう。

(体内時計が一定になり、「夜になると眠くなる」というリズムを整えます)

睡眠は心と体の健康のバロメーターです。なかなか眠れなかったり、寝ても何度も目が覚めてしまったり、長い時間眠っても疲れがとれなかったり、「睡眠不足」といってもさまざまです。睡眠不足は体のたるさ、イライラ、不安感など心身ともに悪影響を及ぼします。心当たりのある人はぜひ相談にきてください。一緒に考えていきましょう。

※ 裏面に、「スクールソーシャルワーカー (SSW) って」を掲載していますので、ご活用ください。  
「一人で悩まないで」



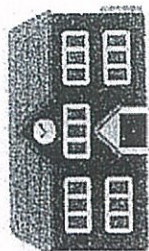


保護者の皆様へ

## スクールソーシャルワーカー（SSW）って？

○スクールソーシャルワーカーは、子ども達が日々の生活の中で出会ういろいろな困難を、子どもを中心に、子どもとともに考えていく福祉の専門家です。

○スクールソーシャルワーカーは、子どもの抱えている困り事の原因が、子どもだけにあると考えるのではなく、取り巻く状況や関わっている人との関係にあると考えます。そこで、子どもを取り巻く環境改善のため、必要な支援や関係機関へ繋いだり、情報提供をおこなったりします。

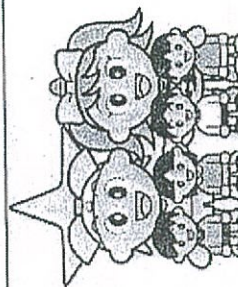


○スクールソーシャルワーカーは、子どもたちを指導する人ではありません。同じ目線で子どもや保護者と一緒に考えます。また、学校の先生方と子どもの育ちに大切なことは何なのか作戦会議をしながら、保護者と学校の架け橋の役割を担います。

スクールソーシャルワーカーの基本的姿勢  
○一人一人の子どもを個人として尊重します。  
○子どものパートナーとして、一緒に課題解決に取り組みます。  
○課題よりも可能性に目を向けよう未来を探します。

### 相談窓 □

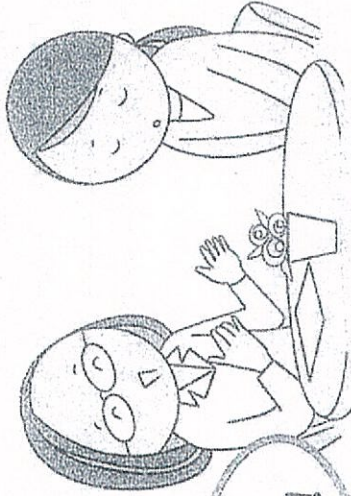
各学校には「スクールカウンセラー」「スクールソーシャルワーカー」などの専門家がいます。まずは気軽に身近な先生へ「相談したい」とお伝えください。



©岡山県「ももっちゃん、うらっちゃん」

岡山県教育庁人権教育・生徒指導課

ひとりで悩んでいませんか…？



会の名前が  
変わりました！

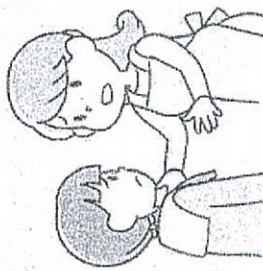
不登校を考える

## 「親の集い」

参加費無料  
事前予約不要

・アドバイザーをお迎えすることがあります。(日程は未定)  
・相談機関などの情報も共有します。

学校に行きたがらない・行かない  
そんな時、家族はどうしたらいいの？  
だれに相談したらいいの？  
そんな想いを話してみませんか。  
子どもを共に考えましょう。  
途中からの参加、途中での退室も自由です。  
どうぞお気軽にお越しください。お待ちしております。



毎週金曜日には「居場所」を開設しています。  
子どもたちが自由にゆったりと過ごす場です。  
こちらも、事前予約不要で、無料です。

※隣の県は、倉敷市が「生きる力」支援事業の一環として、学校へ行けない、行きたくないと感じているお子さんをお待ちの方々が強い思いを込めて開催しています。  
※お昼の頃に開いて、他日別の「お昼集い」になります。

開催日時 毎月第2金曜日（祝日・年末年始等を除く）  
午後2時～4時 事前予約不要・無料。  
活動場所 運島公民館2階（倉敷市運島町西之浦497-1）  
TEL 448-0655

<http://npokukka.com/>

NPO法人  
**KUKKA**

NPO法人KUKKAは、不登校のお子さんとその保護者を支える団体です。  
子どもの不登校を軽減している母親たちが中心となって活動しています。



問合せ先 倉敷市教育委員会 生涯学習課  
TEL 426-3845

