

☼スクールカウンセラーだよ！☼

松原第五中学校スクールカウンセラー松田知子

夏休み、お子さんたちは身体だけではなく心も休養できたでしょうか？
夏休み明けは、お子さんが不登校になりやすいタイミングでもあります。
1学期に登校しぶりがあつたり、心が限界を感じていた場合、2学期は不登校のリスクが高まります。

もし学校へ行きたがらない、行こうとするとお腹が痛くなったり頭が痛くなったりする、遅刻や早退が増えてきた、そんな症状が見られたら不登校のサインかもしれません。

燃え尽き症候群のようにお子さんの心のエネルギーが燃え尽きてしまって、ある日パツタリ学校へ行けなくなってしまったら、回復にかなりの時間を要します。



まだ登校しぶりや時々お休みをする段階であれば、『週1お休み切符』という方法も一つです。
週に1回程度、お休みを取ることにするのです。仮に水曜日をお休みするとしたら、月曜日、火曜日と頑張れば、水曜日はお休みです。そうするとかなり気持ちに余裕が生まれます。そして木曜日、金曜日とがんばれば、土曜日、日曜日はお休みです。
これで何とかもつことも多いのです。

限界までがんばって長期の不登校へおちいるより、週に1回程度のお休み以外はほとんど出席できている状態のほうが、ずっと良いという考え方です。

そしてお休みすると決めた日は、いつまでも罪悪感を引きずらずに
気持ちを切り替え、こころが元気になるように過ごしてみてください。
気持ちに余裕ができると、なぜ燃え尽きそうなのか、何がきついのか、自分のどこを修正すれば良いのか、振り返りやすくなります。

気を遣いすぎて疲れたのか、断われなくて相手のペースに合わせ過ぎて疲れたのか、学校や家庭のルールやシステムに疲れたのか・・・

いくつかの要因が重なっているかもしれません。

何となく要因が思い浮かんだら、対処法を考えてみましょう。

自分らしい断り方や距離の取り方を見つけることはとても大事です。

優先順位をつけてみるのも一つでしょう。

しんどいことをしんどいままにしておくのではなく、修正して生きやすくしていきましょう。
スクールカウンセラーはそのためのお手伝いをします。お気軽にご予約ください！



スクールカウンセリングの日：毎週金曜日
先生かスクールカウンセラーへお申し込みください