

## ❖新しい環境に慣れましたか？



4月から、住宅のエレベーターで見かけるようになった小学生の男の子がいます。慣れない大きなランドセルを背負ったその子は、エレベーターに乗り込むなり私に背を向け、ランドセルのベルトを両手でぎゅっとつかみ、じっとドアを見続けます。「おはよう」という私の声に返事をしてくれたことはなく、まるで「目を合わせたら食べられてしまう」と考えているかのようです。確かに小学生にとって、密室で二人きりになるというのは怖いことなのでしょう。知らない人から声を掛けられるというのは大変なストレスかもしれません…。



## ❖「心配事の9割は起こらない」

「初めての環境に慣れる」というのは、子供だけでなく大人にとっても大変な事です。不安やストレスを感じるのも当然です。勉強や部活動、友達や先生との関係など、不安をあげたらきりがありません。ただ、実は「心配事の9割は起こらない」らしいです。また、不安なことがある時はむしろ動いた方がいいそうです。ひとりで考えて悩むより、体を動かす。「テストで悪い点数をとってしまうかも…。」「課題が終わっていないから先生から怒られるかも…。」「友達から嫌われたかも…」そんな時も、とりあえず学校へ来て活動してみてください。たいていの場合、「案外たいしたことはなかった」で終わります。もし運悪く心配事の1割が本当に起こってしまったら…。そんなときは誰でもいいので話をしてみたらどうでしょう。その誰かがよくわからない、そんな時こそ保健相談部の先生の所へどうぞ。

先日、その小学生の男の子のランドセルがリュックサックに変わっていた日に、ようやく「遠足で買っていいお菓子の値段は200円」ということを聞き出すことができました。相変わらず「おはよう」のあいさつは無視されましたが、「危害を加えようとしている怖いおばさんではない」ということだけはわかってもらえたかとも思います。いつか「おはよう」という声が聞こえるかもと、今ではその子とエレベーターで一緒にいることが、朝の楽しみのひとつになっています。



## ❖学校で相談をしたいときは？

- ① 相談したい先生に直接相談する。
- ② 保健室前にある相談箱「心のポスト」を利用する。(『北高羅針盤』も参考に！)
  - ・手持ちのメモ用紙などに相談事を書いて、保健室前のポストに投函してください。
  - ・「直接、話を聞いて欲しい」「読んでもらうだけでいい」などどんなことでもOKですよ。
- ③ 各学期に実施する「悩み調査」を利用する。(1学期：5/17(火)実施)
- ④ スクールカウンセラーに相談する。(月1回程度来校。事前に担任の先生や保健・相談部に申し出を。)

## ❖保健・相談部の先生方

1年 野中先生・大畑先生(保健室) 2年 木戸先生・池田先生 3年 森山先生(全学年) 木田先生

### 学校外の電話等で相談ができる機関

長崎県子ども・若者総合相談センター「ゆめおす」 095-824-6325 (10:00~22:00 日本祝休み)  
yumeosu@n-kodomo-wakamono.jp

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 (通話料無料) ※SNS相談可

SNS相談窓口「スクールネット@伝えんば長崎」(LINE・Web) ※受付時間：24時間