

心の教室だより



気温が低くなり、徐々に秋らしくなってきましたね。こういった季節の変わり目は、体や心の調子が変わりやすいと言われています。そこで今回は、季節の変わり目になると出てくるかもしれない!? 「心のSOSサイン」について、お話ししたいと思います。

こんなサインが出ている時はありませんか? 皆さんもチェックしてみてくださいね!

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝、起きるのがつらい | <input type="checkbox"/> 頭痛や腹痛になる日が増えた |
| <input type="checkbox"/> 布団に入っても、なかなか寝付けない。遅くまで起きている | <input type="checkbox"/> 学校に行きたくない |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない、食べる量が減った | <input type="checkbox"/> 楽しいことが楽しいと思えない |
| <input type="checkbox"/> 食べすぎてしまう | <input type="checkbox"/> 友人と遊ぶ機会がとて減った |
| <input type="checkbox"/> 体がだるい | <input type="checkbox"/> イライラする事が増えた |
| <input type="checkbox"/> 突然、涙が出てくる | <input type="checkbox"/> 色々な事がつらい |

このような状態は、自然に回復する事が普通ですが、7個以上のチェックが2週間以上続く場合は、家族や先生、スクールカウンセラーなどの大人に相談してみてくださいね。












また、気持ちに浮き沈みが生じる際は、前月号でもお伝えした「ハッピーリスト」を実行して、ストレスを発散するのも良いかと思ひます。改めてチェックしてみてくださいね!

ハッピーリスト

<ul style="list-style-type: none"> • 寝る • 子コロする • 好きなものを食べる • ポーッとする • 深呼吸 • ストレッチ • ヨガ・エクササイズ • ゆっくりお風呂 • さけぶ • 笑う • 音楽をきく • 歌う • 楽器 • 温泉 • 好きな洋服をきる 	<ul style="list-style-type: none"> • 美術館へ行く • 手のお手入れ • 足のお手入れ • マッサージ • 本を読む・マンガ • 泣く・空を眺める • 映画をみる • 好きなDVDをみる • ゲーム・TV • ぞうじ・習いもの • 毛糸を替える • 好きな場所へ行く • ひりひり時間を作る • 念入りに服のお手入れ • 何も無いをOKにする 	<ul style="list-style-type: none"> • 写真を撮る • 好きな写真をみる • 手紙をきる • カワイイをOFF • 甘いものを食べる • 自然を感じる • 季節のイベントに行く • 顔を洗う • 自分を許す • 昔ながらの料理をきる • 身体を休める • 好きなことを優先させる • 旅行 • かみそり・おしぼり • 笑える 	<ul style="list-style-type: none"> • 曲に聴く・ハッピーソング • 蒸る・汗をかく • 作業 • デート • 好きな人とハグ • 動物と遊ぶ • 好きなものをあそぶ • 外食・寄り道 • 夢を描く・おしゃべり • 夜生を足上げる • 好きな夕焼け川にくだる • 相談してみる • おどる • いつもと違う場所へ行く
--	--	--	---

イラスト・デザイン: 子ども情報ステーション by みるみるは kidsinfo.net ©2016 pukuakuba みるす工房







心の教室の使い方








- 【 場所 】 赤羽根中学校 1階 心の教室 (生徒昇降口正面)
- 【 時間 】 10:10~17:00 (最終の面談開始時間16:15~)
- 【 予約方法 】
 - ①カウンセラーの出動日に相談室 (0467-53-4395) に電話する。
 - ②担任の先生か教育相談コーディネーターの廣江先生に希望日時を伝える。
 - ③学校 (0467-53-2011) に電話する

※相談内容は、原則秘密厳守となりますので、安心してお話してください。

【開室日程】

＜10月＞

グ 月	カ 火	スイ 水	モク 木	キン 金
	1 荒木	2 荒木	3 荒木	4 荒木
7 山崎・荒木	8 荒木	9 荒木	10 荒木	11 荒木
14	15	16	17 荒木	18 荒木
21 山崎・荒木	22 荒木	23 荒木	24 荒木	25 荒木
28 荒木	29 荒木	30	31 荒木	

＜11月＞

グ 月	カ 火	スイ 水	モク 木	キン 金
			1 荒木	2 荒木
4	5 山崎・荒木	6 荒木	7 荒木	8 荒木
11 山崎・荒木	12 荒木	13 荒木	14 荒木	15 荒木
18 山崎・荒木	19 荒木	20 荒木	21 荒木	22 荒木
25 荒木	26 荒木	27 荒木	28 荒木	29 荒木