

心の教室だより



皆さん、こんにちは。長かった夏休みもあっという間に終わり、学校生活が始まりましたね。夏休みは楽しく過ごせたでしょうか？部活や勉強を頑張った人、旅行を楽しんだ人、家でゆっくりした人など、いろいろな過ごし方があったと思います。

学校が始まり、生活リズムが変化して疲れが出てくる人もいます。また、まだ暑い日が続きますので、体調に気を付けて学校生活を送りましょう。

★【ストレスと上手く付き合うコツ】★

長期の休み明けや季節の変わり目であるこの時期は、生活リズムが乱れやすく、体調管理も難しいため、心身ともに不安定になりやすい時期です。また、上手くいっているように感じていても、私たちは常にストレスにさらされているため、自分でも気が付いていない間に心の奥では無理をしていて、ストレスを溜め込んでいるという場合があります。

ストレスと上手く付き合っていくには、無理をせず出来ることから取り組むことが大切です。例えば、「食べる、寝る、遊ぶ」ということにフォーカスしてみてください。難しく考え過ぎず、「今日はよく頑張った」と思う日は、自分の好きなものを食べましょう。好きなものを食べることは、心を満たしてくれます。「美味しい」と感じることは心の栄養になります。ただし、食べ過ぎには注意してくださいね(笑)しっかりと寝ることも大切です。身体の疲れを取るだけでなく、嫌なストレスから心を解放してくれます。また、どんなに忙しくても、自分の好きなものに取り組む時間を取りましょう。好きなことばかりをしてしまうと、やる事が溜まったり、注意されることが増えていたりして、逆にストレスが溜まってしまふこともあるので気を付ける必要がありますが、何かを心から楽しむことはとても大事なことです。楽しい気持ちでいることやリラックスできている状態が1番のストレス対策になります。

ストレスや悩みは一人で抱え込まず、人に話してみることも大切です。話すことで気持ちが楽になったり、自分では考え付かなかった解決方法を見つけたりすることもできます。ストレスや悩みがあることも、それを誰かに相談することも恥ずかしいことではなく、生活していく上では当たり前のことです。アメリカでは、カウンセリングを受けることは一般的な行為で、多くの人が気持ちに不調を感じたらカウンセリングを受けます。最近では、日本でもカウンセリングを受ける人が増えてきていますので、気軽に相談室に来てくださいね。



相談室の使い方

- 【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。

【開室日程】

〈 9月 〉

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----------|----------|----------|----------|----------|
| | | | | 1 荒木 |
| 4 荒・山 | 5 | 6 荒木 | 7 荒・三 | 8 |
| 11 荒木 | 12 荒木 | 13 | 14 三好 | 15 荒木 |
| 18 | 19 荒木 | 20 荒木 | 21 三好 | 22 |
| 25 荒・山 | 26 荒木 | 27 | 28 荒木 | 29 荒木 |

〈 10月 〉

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------|----------|----------|-----------|----------|
| 2 荒木 | 3 荒木 | 4 荒木 | 5 三好 | 6 荒木 |
| 9 | 10 | 11 | 12 荒・三 | 13 荒木 |
| 16 山崎 | 17 荒木 | 18 荒木 | 19 荒木 | 20 荒木 |
| 23 山崎 | 24 荒木 | 25 | 26 荒木 | 27 荒木 |
| 30 荒木 | 31 荒木 | | | |

〈 11月 〉

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------|---------------|----|---------|----|
| | | 1 | 2 三好 | 3 |
| 6 | 7 荒・山 三 | 8 | 9 三好 | 10 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 20 山崎 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 27 山崎 | 28 | 29 | 30 | |

※11月に荒木が在室する日程は、校内に掲示する相談室のカレンダーを見て、ご確認ください。

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。

