

心の教室だより



【相談するということ】

「あー、困った…」 「どうしたらいいのだろう」 「つらすぎて、もういやっ！」

こんな時は、皆さんどうしていますか？多くの方は、家族や友人、学校の先生などに相談していると思います。話を聞いてもらい、たとえすぐに解決策が見つからなくても、なんだかスッキリした感覚を体験した事ってありませんか？

ストレス軽減の効果



実は相談するということは、問題を解決することだけが目的ではないのです。不安や恐怖を口にすると、ネガティブな感情を鎮めるという効果もあります！相談するということは気持ちを落ち着かせる方法の一つなのです。

【どんな風に相談すればいいの？】

相談すると言っても、どんな事を相手に伝えればいいのか分からない。そんな人も少なくはないでしょう。そんな時には、次の話し方のヒントを参考に相談をしてみましょう。

話し方のヒント

- 生活の中での変化を振り返ってみる
Ex. 「食欲がわからない」「夜が眠れない」「楽しいと感じる時間が少ない」
- 身体の症状について考えてみる
Ex. 「頭痛がひどい」「腹痛が頻繁に起こるようになった」
- つらいことや悩んでいることを紙に書き出す
Ex. 「最近友達との関係がよくない」「やる気が出ないことが多くて困る」

ちょっとしたことで大丈夫です。自分の言葉で話しをするのが苦手な場合は紙に書き出し、それを見ながら話しをするのもいいと思います。
上手く話そうとしなくても大丈夫ですよ。

「心配かたなくて」という考えを持っている人も中にはいるのではないしょうか？「家族や担任の先生には元気な自分を見せたい」と感じる人もいるかもしれません。そんな時には、他に相談できる大人がいかがか探してみるのもいいでしょう。

担任の先生以外の先生、保健室の先生、相談を受けるためにいるスクールカウンセラー、学校以外の人でも良いと思います。「気持ちの良い生活を過ごして欲しいな」と願っている大人は皆さんの周りに沢山います。すこしだけ勇気を出して「ちょっとお話しいいですか？」と言えるといいですね。

「心の教室」ってどんなところ？

「心の教室」は誰でも気軽に相談できる、「心の保健室」です。「なんだか元気がでないなあ…」「嫌なことがあって気分が悪い」「どうしたらいいかわからない…」など、気分がスッキリしない時や、学校のこと、友達のこと、自分の性格のことなど、困ったり悩んだりした時に、お話しを聞いて一緒に考え、解決のお手伝いをするところです。お話しの内容については、秘密を守りますので、安心して利用してください。

はっきりと悩みについてお話しできなくても、一緒にゲームをしたり、絵を描いたりしながら、リラックスすることもできますので、気軽にドアをノックしてみてください。



- 【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】

カッ
〈7月〉

カッ 月	カ 火	スイ 水	モク 木	キン 金
3	4	5	6	7
三好・荒木	荒木		荒木	荒木
10	11	12	13	14
山崎・荒木	荒木		荒木	荒木
17	18	19	20	21
	山崎・荒木	荒木		
24	25	26	27	28
31				

カッ
〈9月〉

カッ 月	カ 火	スイ 水	モク 木	キン 金
				1
				荒木
4	5	6	7	8
山崎	荒木	荒木	三好・荒木	荒木
11	12	13	14	15
山崎	荒木	荒木	三好	荒木
18	19	20	21	22
	荒木		三好・荒木	荒木
25	26	27	28	29
山崎・荒木	荒木			荒木

※相談内容は、原則秘密厳守となりますので、安心してお話しください。