

心の教室だより



いよいよ夏休みですね。4月からの日々を振り返ってみて、いかがでしょうか。順調に過ごせたという人もいれば、思うようにいかなかったという人もいるかもしれませんね。

学校生活が思うようにいっていないとき、「人の目」が気になる、ということがよくあると思います。「人の目」は「自分を評価している他人の目」と思いがちですが、実は「自分が自分をどう見ているか」という自分が作り出した「自分の目」かもしれません。自分を最も気にしている人は自分自身ともいえます。



いつも以上に人の目が気になる時ってどんなときだろう？

◆疲れて、心のエネルギーが低下しているときかも！

ひとは疲れているとどうしてもマイナス思考になりがちです。また、身体の免疫が下がっているときに、ウイルスが入り込みやすくなって風邪をひくのと同時に、心の免疫力が下がっているときは、いつもはスルーできる人の視線や何気ない言葉などの刺激が、心の中に入りやすくなります。

◆自分に自信をなくしているときかも！

自分に自信がないと、人の評価を気にしやすくなります。自分に自信を感じるのは、自分の「強み」を発揮していたり、自分の「好き」であふれていたたりするときです。自分で自分の弱みを目を向けていると、「人からもそう思われているにちがいない」と錯覚してしまったり、妄想してしまったりすることがあります。

そんなときはどうしたらいいの？ 夏休みの機会に試してみよう。

- ◎ もしかして疲れている？ 今の健康状態や食事・睡眠などの生活リズムをチェックしましょう。
- ◎ 自分のペースでゆっくりリラックスできる時間を過ごしてみましょう。
- ◎ 自分を労うことはかけて、気分転換してみましょう。
- ◎ 他人が見てどう思うかではなく、自分で自分の頑張りを認めましょう。
- ◎ 自分の「好き」をたくさん探して、好きなこと（もの）にたくさん触れましょう



裏面もあります

【「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」など、気分がスッキリしないときや、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。

誰かに話をすることで、気持ちがスッキリしたり、前向きな気持ちになったりすることもあります。はっきりと悩みについてのお話ができなくても、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して過ごすこともできますので、気軽に訪ねてみてください。

SC（スクールカウンセラー）への相談予約の仕方

- 【予約方法】 ①カウンセラーの出勤日に相談室（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。安心してお話しください。

【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～）の間で調整します。

【開室日程】 ※変更の場合があります。詳細は心の教室の掲示板を確認してください。

<9月>

月	火	水	木	金
1 荒木	2 荒木	3 荒木	4 荒木	5 荒木
8 荒木	9 荒木	10	11	12 小林
15	16 荒木	17	18 荒木	19 小林
22 荒木	23	24	25 荒木	26
29 荒木	30 荒木			

<10月>

月	火	水	木	金
		1	2 荒木	3 荒木
6 荒木	7 荒木	8	9 荒木	10 小林
13	14	15	16 荒木	17 小林
20 荒木	21 荒木	22	23 荒木	24 荒木
27 荒木	28 荒木	29	30 荒木	31 荒木/小林

れいわ ねん がつ 令和7年7月 ちがさきしりつ あかばねちゅうがっこう 茅ヶ崎市立赤羽根中学校
スクールカウンセラー
こころ きょういくそうだんいん 心の教育相談員

りめん 裏面もあります