



相談室だよ!



2022年6月
我孫子市立布佐中学校
スクールカウンセラー 橋本
心の教室相談員 甲斐 荘

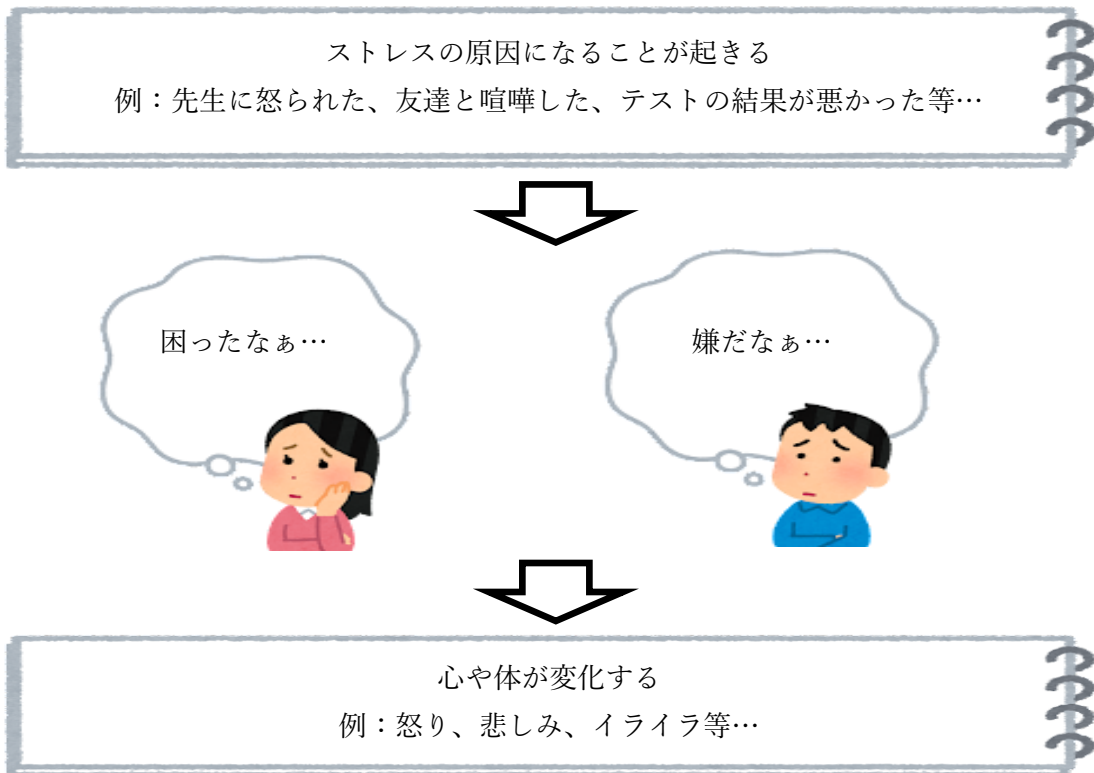
梅雨の時期になりましたね。「なんとなく不調」「寝つきが悪い」「疲れが抜けにくい」といったことを感じてはいませんか。雨の日が続くとなんだか気分が沈みがちになります。音楽を聴く、読書をするなど、気分をリフレッシュし、休養を取ってなるべく疲れを残さないようにしましょう。



ストレスってなに？

日常生活では“ストレス”という言葉聞くことがありますね。「疲れ」や「イライラ」を感じたときに、「ストレスがたまる」等と言うことがあります。でも、この“ストレス”とは一体どんなものなのか、説明することは難しいですね。今回はこの“ストレス”についてのお話です。

よく私たちが使う“ストレス”という言葉は以下のようなことを示していることが多いようです。



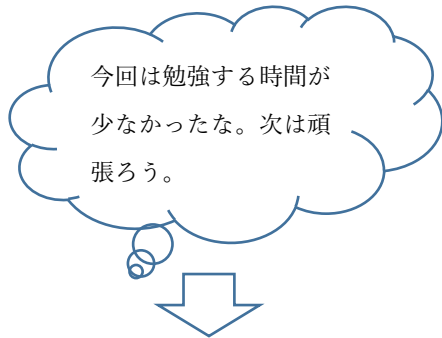
では、このストレスをどんなふうに減らしていけばいいのでしょうか？

ストレスを減らすには？

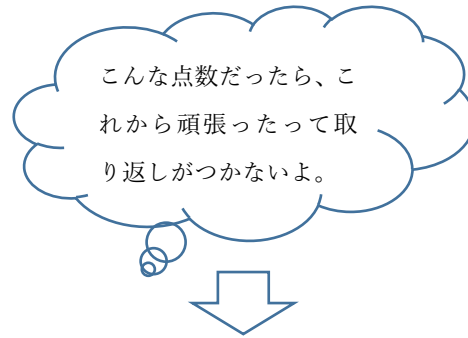
①考え方のクセに気づく

同じようなことがあっても、ストレスがたまりやすい人と、たまりにくい人がいます。それは、「ストレスの原因になること」を、どんな風を感じるかによって違ってきます。ストレスがたまりやすいと感じる人は、普段の生活を見直してみてください。そして、嫌なことや困ったことがあったとき、どんな風を感じているか、振り返ってみましょう。もし一人で振り返ることが難しいときには、相談室で一緒に考えることもできます。

例：テストの結果が悪かった



気持ちを切り替えられる！



やる気が出ない、イライラする…

②上手にストレスを吐き出す

とはいっても、どうしてもストレスを感じることもあるでしょう。そんなときには、身近な人に話を聞いてもらうことも大切です。家族や友人、先生等に話すことで気分が軽くなることがあります。相談室でも、そんな「話し相手」の一人として、皆さんのことを待っています。何か気になること、少し休憩したいときなどはいつでも相談室を利用してください。特別に相談したいことがなくても、気軽に顔を見せてください。



☆相談室利用の仕方☆

利用時間■お昼休み・放課後

※担任の先生や部活動の顧問の先生に話してから来室してください。

入室方法■静かにノックしてから入室してください。

相談している人がいるかもしれません。少人数で来室してください。

<6月の開室予定>

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

<7月の開室予定>

月	火	水	木	金
				1
4	5	⑥	7	8
11	12	⑬	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

○が付いている日は橋本、□が付いている日は甲斐荘がいます。

甲斐荘：6月2日、7月14日のみ 9:30～13:30

保護者の皆様へ

ご希望によって相談の時間をお取りいたします。スクールカウンセラー、心の教室相談員または養護教諭の高橋までご予約ください。

☎ 7189 - 2426