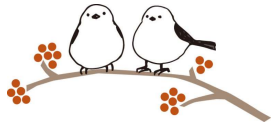




さわやか相談室だより



✎ 書き出すことは、掻きだすこと ✎

みなさん、こんにちは。肌寒い日が増えてきましたね。体調を崩しやすい時期です。1日の中で気温の変化が激しいと、自律神経という体調を整える機能がうまく働かなくなることがあります。少しぐらいの変化なら意識せずとも体がうまく働いてくれるようになっていますが、この時期は寒暖差が大きく上昇下降を短い時間の中で繰り返します。寒さを感じたら、服を重ね着するなどして体温調節をし、頑張る自分の体をいたわってあげてくださいね。

原山中学校は、とても頑張り屋さんが多い学校だだと思います。ほんの少し辛いことがあっても、誰にも相談せずに頑張ればそのうち解決するだろうと、つつい頑張りすぎてしまうようです。寒さに対して体温を保とうと頑張る体のようです。しかし、一人では頑張りきれないほど大きなストレスを感じていても、それまでと同じようになんとか自分で解決できるはずだと、頑張る力を使いすぎて、エネルギー切れになってしまうことがあります。そうなる前に、家族や友達などに相談し、つらい気持ちを吐き出す必要があります。できれば、辛くなりすぎる前に、弱さを人に見せあえる関係の中で、愚痴（ぐち）を言うことも必要です。愚痴ばかりでは相手に嫌われるかもしれないと心配するかもしれませんが、でも、人の悪口ではなく、自分がどう感じたか、を伝えること・表現することは、自分を客観的に考えるきっかけにもなり、また、相手と深く知り合い関係性を深めるきっかけにもなります。

それでも、話の内容によっては、なかなか人に言うのが難しいと感じることもあるでしょう。そんなときは、ノートに日記のように、あなたの不安や心配事、悲しく思ったことを書き出してみましょ。嬉しかったこと、楽しかったことも、もちろん書いてもいいのです。文章で書くのは難しいと思う人は、箇条書きで不安なことを書き出すだけでもいいのです。書き出したものの中には、今考えても仕方がないものもあるかもしれませんが、それに気づいたら、心配の数を少し減らせるでしょう。一度言葉に置き換えた心の中のモヤモヤは、半分は解決されたものとして脳が判断してくれることがあります。

心の中の不安や心配を掻きだすために、書きだしてみませんか？



【生徒の相談室利用方法】

- ☑ 昼休み・放課後にお話ができる時間を、前もって予約しましょう。
※相談室に直接来て予約をするか、担任の先生に予約を入れていただきます。
 - ☑ 授業時間内の利用は必ず担任の先生の許可をいただいて、担任の先生に予約を入れていただきます。
- 【スタッフ】スクールカウンセラー：瀧田 絵美（金曜日・予約制）
さわやか相談員：合田 恵美子（月曜日～金曜日）

保護者の皆様へ

お子様のことで気になることや心配なことがございましたら、お気軽にお電話ください。

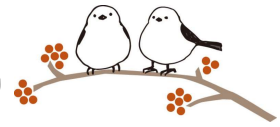
【開室日時】月曜日～金曜日 午前10時00分～午後3時30分（予約優先）

※学校行事・研修会・小学校訪問などでスタッフの不在や時間の変更もございます。

相談室直通電話048-887-0833



さわやか相談室だより



児童のみなさん、こんにちは。つめたい風がふく季節になってきました。登下校に上着を着る人も多いでしょう。朝、家を出るときは寒いと感じるのに、お昼にはお日様が温もりを届けてくれることもあります。1日の中で寒くなったり、あたたかくなったりと、ころころと気温が変わると、体がうまくついていけず体調が悪くなってしまうこともあるでしょう。寒くなりそうだなと感じたら、そのままにせず、いつもより一枚多めに服を着て、自分の体を寒さから守ってあげてくださいね。

心も体と同じです。気にかかることがあるなら、そのままにせず、かならず誰かに相談しましょう。調子が良くないと感じるときは、自分を大切にすることを一番に。



保護者の皆様へ

お子様のことで気になることや心配なことがございましたら、お気軽にお電話ください。

開室時間内であれば、随時相談をお受けしています。

来室の際には事前にお電話でのご予約をいただけますようお願いいたします。

※相談員が小学校を訪問するときがございます。小学校での面談ご希望の場合は、小学校にお問い合わせください。

【開室日時】

月曜日～金曜日 午前10時00分～午後3時30分（予約優先）

※学校行事・研修会・小学校訪問などでスタッフの不在や時間の変更もございますので、ご了承ください。

相談室直通電話

048-887-0833

（担当：合田ごうだ）