

相談室だより

令和元年 7月 12日
新宿区立西新宿中学校
スクールカウンセラー
津田智彰 木村寛子

～ストレスは悪者なだけじゃない！？上手に付き合うもの～

ストレスと言うと一番思うのは“悪いもの”“あると良くないもの”というイメージではないでしょうか。確かに、ストレスが原因でこころの調子が悪くなることは、実際にあるので注意が必要です。しかし、好きなことや楽しいこと、頑張りたいこと、自分の成長や将来の夢につながっていることの中にもストレスはあります。ストレスのその先に達成感や充実感があることも少なくありません。そう考えるとストレスは無くすることができないものだとわかつて思います。大切なのは上手に付き合っていくことです。そのカギとなるのは“リラックス”です。“心と体の緊張がほぐれてくつろいだ状態”になれることをしましょう。深呼吸、軽い体操、マッサージなど、簡単な体の動きとゆったりとした呼吸ができるものが良いと思います。相談室にも、ぜひくつろぎに来てください。

☆カウンセラーから一言☆



津田 智彰 (つだ ともあき)・・・金曜日担当

夏休みが待ち遠しいのと同時に、夏休み明けの再スタートのことを考えてしまいます。とは言ったものの、結局いつもあまり考えずにその日を迎え、いつの間にか普段通りの生活に戻っています。想像するほど大変ではないということなのか、忘れっぼいだけかも？

木村 寛子(きむら ひろこ)・・・火曜日・木曜日担当

余裕のなさを感じていた時に、電車の広告を見て心がほっこりしたので紹介します。いつの間にか感情を押しこめていると感情を出すことが苦手になりがち。笑うことができない時は泣くことから始めよう。素直になれた時今よりきっといい顔になれるはず！

相談室の使い方



●相談室は西新宿中のみなさんが利用できる場所です

毎日を過ごす中で、悲しいとき、つらいとき、イライラするとき、心配なときがあると思います。そのようなとき、スクールカウンセラーがじっくりお話を聞きながら、どうしたらよいか一緒に考えていきます。また、何を話したらよいか分からないときでも、ゆっくり過ごしながら気持ちを落ち着かせることができます。

●開室時間・・・ 昼休みと放課後

●場所・・・ 1階保健室の隣にあります。少し奥に入ったところに扉があります。

●利用の仕方・・・ 「ご自由にどうぞ」という札が下がっているときは、入ることができます。「相談中」の札がかかっているときには、そのときは利用することができないので、次回の予約をします。ノックをして、ドアの前で待っていてください。

保護者の方々へ

スクールカウンセラーは保護者の皆様にも気軽に利用していただくことができます。お子さんの様子で何か気になることがあれば、ぜひ一度お話にきてください。お待ちしております。

中学生は発達段階的に心身の成長が著しく、それに伴って気持ちのバランスも不安定になりやすい時期です。些細なことで気持ちが上下することもあります。本人たちも、そんな自分の変化や感情の波に戸惑っていることが多いものです。時には自分の言動を後悔したり、自己嫌悪感を抱いたりして悩むこともあります。そんな不安定さを抱えながらも、日々の生活の中でいろいろな課題や人間関係に向き合っていかなければなりません。原因や対策がわかりやすいものはサポートしやすいと思いますが、よくわからないイライラや落ち込みなどの対処は難しいと思います。理屈が通用しないことが多いのも、この時期の特徴です。何をしてあげられるのかがわからなくなった時は、家庭がリラックスできる、ホッとできる場となるように心がけてあげると良いでしょう。

● 相談の予約方法

基本的には予約制になります。スクールカウンセラーの勤務日にお電話（**西中 03-5330-0661**）いただき、スクールカウンセラーと面談を希望している旨をお伝えください。こちらから折り返しご連絡をさせていただき、日程調整をさせていただきます。当日の面談でも時間が合えば対応いたしますので気軽にお電話いただければと思います。

開室時間：火・木曜日（木村） 10：30～16：30
金曜日（津田） 9：30～17：00

相談室開室日

7月

月	火	水	木	金
1	2 木村	3	4	5 津田
8	9 木村	10	11 木村	12 津田
15	16 木村	17	18 木村	19
22	23 木村	24	25 木村	26
29	30	31		

8、9月

月	火	水	木	金
26	27 木村	28	29 木村	30 津田
9/2	3 木村	4	5 木村	6 津田
9	10 木村	11	12 木村・津田	13
16	17 木村	18	19 木村	20
23	24	25	26 木村	27 津田
30				