

# 相談室だより

平成 29 年 12 月 4 日  
新宿区立西新宿中学校  
教育相談室スクールカウンセラー  
津田智彰 木村寛子

## ーあなたのよく使うストレス対処法はどのタイプ？ー

こんにちは、スクールカウンセラーです。突然ですが、質問です。

Q. あなたにとってとても大切な試験が近づいています。その試験はとても難しそうなので「嫌だなあ…」と、強いストレスを感じています。そんな時あなたはどのようにしますか？

1. 試験のための準備や情報収集、勉強をする。
2. 試験に対する気持ちや考え方を整理したり、誰かに相談したりする。
3. 散歩、おしゃべり、運動など好きなことをして気分転換する。
4. あまり考えないようにして忘れて、試験を受けるのをやめたりする。

それぞれ、1. 積極解決型、2. 気持ちの整理型、3. リラックス・気晴らし型、4. 忘れる・避ける型となります。どの方法が他より優れているというわけではありません。基本的に1. の方法が問題解決には有効ですが、常に積極的に解決しようとしても、疲れすぎたり、思うようにいかなかったりする時もあります。そして、あまりにもストレスが強すぎる時には、一時的に忘れて、回避したりすることが必要になることもあります。いろいろな方法を知っておいて、状況に合わせて組み合わせて使えるといいですね。

## ☆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

寒くなってきましたね。僕は寒いのが苦手なので、朝、布団から出ることや、外に出るのが少しつらいです。でも、お鍋やスープなど温かい食べ物が美味しく食べられますし、こたつでゴロゴロできるのも寒い季節の良いところです。そうやって、苦手な季節を受け入れています。

### 木村 寛子(きむら ひろこ)・・・火曜日・木曜日担当

私は電車に乗る時に小説を読むことが好きなのですが、特に赤川次郎先生の本をよく読んでいます。本は読み始めると一気に頭の中で物語が広がってきます。今まで考えていたことが全部吹っ飛ぶので、気分転換にはとてもいいです。気持ちまで切り替えられますよ♪

## 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あります。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ね。

## 保護者の方々へ

だんだんと寒さが厳しくなってきましたが、保護者の皆様はいかがお過ごしでしょうか。一年の最後の月に入り、今年の締めくくりと、新しい年に向けた準備も忙しくなってくる頃でしょうか。そんな中、お子さんの様子はいかがですか？睡眠習慣、食欲、登下校の時間、会話の内容、口数、声の調子、表情などの変化に気を付けて見守っていただけると幸いです。

ところで、お子さんの生活の中で、お子さんがホッとできる場所や人間関係はありそうですか？もちろん、家庭や家族でも構いません。どこかにホッとできる場所や人間関係があることで、ストレスを抱えつつ生活していくための支えになると思います。生活や成長のために避けることのできないストレスはたくさんあります。ストレスと上手に付き合っていけるよう、生活全体で調整していけると良いのではないのでしょうか。

しかし、どうしても難しい状況になることはあります。対応が難しい時、お子さんの様子で気になることがある時など、気軽にお話に来ていただけると幸いです。

### ●利用について

相談は基本的には予約制です。相談を希望される場合は、スクールカウンセラーの勤務日に相談室までご連絡ください。席をはずして電話に出られない時もございますので、留守電にメッセージを残していただければ折り返し連絡させていただきます。また、担任の先生を通じてご予約いただくこともできます。どうぞ気軽にご連絡下さい。

開室時間：火・木曜日（木村） 10：00～16：30  
金曜日（津田） 9：30～17：00  
相談室：03-5330-0121

## 相談室開室日

### 12月

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

### 1月

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