

西早稲田中

# 相談室だより Vol.3

平成 30 年 10 月

新宿区立西早稲田中学校  
スクールカウンセラー  
山田公子 松井朋子

西早稲田中のみなさん、こんにちは。7月からの猛暑から一転して、すっかり涼しくなりましたね。中間試験が終わり、みなさんはいかがだったでしょうか。西早稲田祭に向けた準備が始まりますね。みなさんの活躍に期待しています。

さて、1学期から始まった1年生全員面接は、まだ続いています。昨年同様、個人面接を実施しています。一人一人に相談室を紹介し、身近に感じてもらいたいと思っています。よろしくお願いします。また、相談の申し込みは随時受け付けています。すぐに時間が取れないこともありますが、希望の方の話を伺う時間は必ず作りますので、気軽に申し込んでください。スクールカウンセラーの来室日には、相談室を開室しています。ひとりでも友達と一緒にでも、休み時間や放課後に気軽に声をかけにきてくださいね。



## ストレスと友達になることができる!?

私たちは毎日のようにストレスを感じています。ストレスは体調に悪影響を及ぼすと考えがちですが、実はそうではないという研究が報告されています。その研究によると、ストレスが多い場合は、そうでない場合と比べて死のリスクが43%増加するそうです。ですが、それはストレスが害であると思っている人の場合です。ストレスには害がないと考える人は、ストレスから悪影響を受ける危険性が低くなるのだそうです。では、ストレスには害がないと考えるとは、どのようなことでしょうか。例えば、緊張すると心臓がドキドキとします。ドキドキを感じて余計に緊張することはよくあるでしょう。でも、心臓がドキドキするのは新鮮な血液を心臓にどんどん送り込んでくれているのだと肯定的に考えるとします。すると血管は収縮せず、むしろ勇気をもって活動する私たちを支えてくれる原動力になるというのです。つまり、私たちは考え方によって、ストレスを自分の味方にできるのです。ストレスと友達になれるならば、心強いと思いませんか。

そしてもう一つ、ストレスからの回復を助ける行動があると報告されています。さて、それは何だと思いませんか。続きは次回のお楽しみです。でも、すぐに知りたい方は、スクールカウンセラーに質問しに来てください。



## －相談室のご案内－



相談室は西早稲田中のみなさんが利用できる場所です。

- ・勉強・部活・友だち・自分自身のこと・家族のことなどで相談したい
- ・困っているというわけではないけど、ゆっくりお話をしたい
- ・なんとなく気持ちがイライラ・ソワソワして落ち着かない 気持ちを落ち着かせたい

といった人のために、休み時間や放課後などに開室しています。

保健室のとなりに相談室がありますのでぜひ立ち寄ってください。

ゆっくりと一対一でお話したいとき、他の人には知られたくないときは、個別の面談を予約することができます。

担任や保健の岡村先生に伝えるか、カウンセラーに直接お声をかけてください

### ▼ スクールカウンセラーが来ている日 (10月-12月)

10月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4 山田	5 松井	6	7
8	9	10	11 山田	12 松井	13	14
15 山田	16	17	18 山田	19 松井	20	21
22 山田	23	24	25 山田	26 松井	27	28
29	30	31				

11月

月	火	水	木	金	土	日
			1 山田	2	3	4
5 山田	6	7	8 山田	9 松井	10	11
12 山田	13	14	15 山田	16 松井	17	18
19 山田	20	21	22 山田	23 松井	24	25
26	27	28	29 山田	30		

12月

月	火	水	木	金	土	日
				松井	1	2
3 山田	4	5	6 山田	7 松井	8	9
10 山田	11	12	13 山田	14 松井	15	16
17	18	19	20 山田	21 松井	22	23
24	25	26	27	28	29	30



(山田 10:30~16:45 / 松井 9:00~17:00)

### 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは保護者の方のご相談もお受けしております。ご相談がある場合は、事前に学校にご連絡くださいますようお願いいたします。

\*相談室直通電話 **03-3205-9940** までお電話ください。  
(相談室不在でつながらない場合は、学校までお電話ください。学校代表 03-3205-9674)