

相談室だより Vol.3

新宿区立西早稲田中学校
スクールカウンセラー
青沼 後藤 松井

新しい年を迎え、3学期が始まりました。家族とのんびり過ごしたでしょうか。これまでセーブしていた分、お出かけを楽しんだ人たちもいると思います。3年生は受験を目前にして、あまり休んだ気がしなかったかもしれません。これから受験する人が多いと思います。みなさんが体調を崩すことなく、試験の場で実力を発揮するように、祈っています。新型コロナウイルスの変異株による感染者数増加が進んでいますが、引き続き予防を心がけ、互いに落ち着いて生活を続けていきましょう。

コロナ禍のメンタルヘルス その2

心身の健康を維持するために、自分の気持ちがりラックスできるものを知り、実践してみましょう。例えば…



*おしゃべりをする *ランニングをする *音楽を聞く *読書をする *身体を動かす

他にも、食べたいものを作る、美味しいものを食べる、お風呂にゆっくり入る、たっぷり睡眠をとる、なども心地よくなると思います。

そして、人との絆はとても大切です。私たちがこころの健康を守るために、家族や友達とのかかわりはますます大切になっています。仲の良い人たちとつながりを保つことで、自分の気持ちが支えられます。あなたが相手を支えることもあるでしょう。実際に会って交流することが難しい今だからこそ、つながりを絶やさずにいたいものです。

◆ストレス反応は、あなたの味方です

このように言うと驚くかもしれませんが、緊張して心臓がドキドキするなどのストレス反応そのものは、身体に害をもたらすものではありません。身体に害をもたらすのではないかと考えると、害を示すようになりがちで、困難な場面に対処するために身体が準備をしているのだと思って行動すると、害をもたらすのではなく活動のエネルギーになるのだそうです。

あなたが何かチャレンジする時、このことを思い出して、自分を信じ、実力を発揮してくださいね。

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

などという人のために、休み時間や放課後などに開室しています。

カウンセラーと一対一でお話したいときには、個別の面談を予約することができます。
担任や保健室の岡村先生に伝えるか、カウンセラーに直接声をかけてください。

相談室の場所： 2階。保健室の隣です。

開室日時： 月、水、木、金曜日

月・木曜日 10:00～16:30 (青沼)

水・金曜日 9:00～17:00 (後藤・松井)

*勤務日や時間は変更する場合があります。

3学期開室期間…令和4年1月12日(水)～3月24日(木)(予定)

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致します。

*相談室直通電話 03-3205-9940 までお電話ください。

◆ご予約をご希望の方は、留守番電話に、以下の内容を入れてください。

- ・お子様の学年・組・お名前
- ・お電話をくださった方のお名前
- ・折り返しご連絡可能な電話番号

⇒スクールカウンセラーから折り返しご連絡差し上げた上で、相談の日時を決めさせていただきます。通常は、月・水・木・金曜日に勤務しています。

*担任の先生にご連絡いただいても可能です。

*相談室不在でつながらない場合や、カウンセラーから折り返しの連絡がない場合には、再度ご連絡いただくか、学校代表番号 03-3205-9674 までお電話をください。

お子様に関わることでしたら、どんな内容でも結構です。お気軽にご相談ください。一緒に考えさせていただきます。