

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。この1年間の締めくくりの時期、そして新しい生活への準備期間だと思います。特に3年生は受験を控えて、緊張して落ち着かない気持ちになると思います。

今回のおたよりでは、様々なストレスケアの中でも、最初にとすること、みなさんが気持ちを落ち着けることについて焦点を当てようと思います。一人一人、落ち着くポイントは違うと思います。自分に合う方法を見つけましょう。

まず 落ち着こう



何度も舞台を踏んでいるアーティストでも、開演前は緊張して逃げたくなるものだそうです。慣れない場面で緊張するのは、当たり前のことです。そんなときに、まず落ち着くために、このような方法があります。試してみましょう。あなたの気持ちを楽にしてくれるかもしれません。

- 毛布などで身体を包み込む
- 深呼吸のように大きく息を吐く
- クッションやぬいぐるみなどを、ぎゅーっと抱きしめる
- トイレにこもる。または、今いる場所とは違うところに行く

ほかにも、何もしない時間、短時間でもぼんやりと過ごすことで、緊張して疲れた脳を休めることができるかもしれません。

気持ちが落ち着いてから、自分の課題に取り組むと、力が発揮しやすくなります。みなさんがこれまで培ってきた実力が十分発揮できますように、祈っています。

あなたが気持ちを発散したいときは、周囲にたくさん聞いてくれる人がいます。あなたは一人ではありません。相談室も、あなたの気持ちを伺いたいと思っています。気軽に利用してください。



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

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。
担任や保健室の荒川先生に伝えるか、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)

*勤務日や時間に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の申し込みも可能です。

*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。