

相談室だより Vol.4

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

みなさんこんにちは。まだまだ冷え込むこの季節は、お鍋やスープなど、心も身体も温まるものがほしくなりますね。

風邪やインフルエンザにかからないように、睡眠と栄養をたっぷりとって、身体が冷えないように暖かい格好をして、この時期をのりきってくださいね。3年生のみなさんは、進路を決める大事な時期です。春を笑顔で迎えられるように、かげながら応援しています。



ストレスからの回復を助ける行動とは

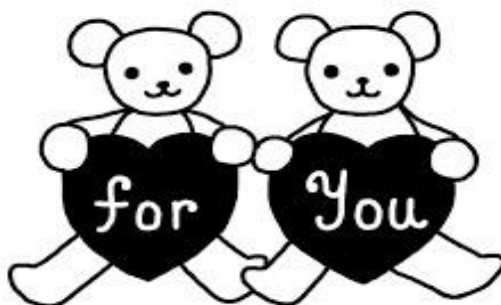
前回のおたよりの続きの話です。

私たちがストレスを受けた時には、心身はストレスから回復するように働くメカニズムがちゃんと備わっています。ストレスを受けると脳の下垂体から分泌されるオキシトシンというホルモンは、「幸せホルモン」とも呼ばれていますが、人と人が助け合い支え合いたいと思わせる働きがあります。家族や友達などの親しい人と親密な関係を深めたいくなる作用や、人との共感を高める作用をもたらします。共感の力により、私たちは大切に思う人たちを助けてあげたい気持ちになります。

また、大きなストレスがかかって心身にダメージが起きてもおかしくない状態になっても、回復できる人がいます。アメリカで行われた調査によると、他者を思いやる行動をとっていた人は、そうでない人と比べて、ストレスによる死亡率が高まらなかったという結果が出ています。つまり、誰かを思いやることが、その人の回復力を高めているのです。

『情けは人の為ならず』ということばがありますが、このことばの意味通りに、親切な行動と思いやりのある人は、その人自身にいいことが返るものなのです。

辛い気持ちは、親しくて信頼できる人に打ち明けて、支えてもらうのがごく自然なことです。そして、進んで相手を思いやり、互いに元気になりましょう！



—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。

2階の保健室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。

▼ スクールカウンセラーが来ている日 (1月-3月)

1月

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

2月

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

3月

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



(松井 9:00~17:00 / 山田 10:30~16:45)

保護者のみなさまへ

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。

(留守番電話はありません。そのためスクールカウンセラーが相談室に不在でつながらない場合は、お手数ですが学校までお電話ください。学校代表 03-3205-9674)