



相談室だより

令和8年1月

新宿区立牛込第一中学校

スクールカウンセラー こづち よういち 小槌 陽一 (木)

まきの 牧野 あすか (火・金)

みなさん、こんにちは。寒い日が続いていますが、体調を崩したりしていないでしょうか。気温が下がると、寒さに耐えようと身体が縮こまりやすくなります。そうすると呼吸が浅くなり、ますます身体が緊張してしまうと言われています。お風呂に入って身体を温めたり、軽いストレッチをして身体をほぐすことがオススメです。気付いたときにやってみてください。

さて、今回のおたよりではストレスとその対処法について紹介します。ストレスという言葉を使うとき、私たちは大変なことや辛いことなどネガティブな体験をしたときのことをイメージしますが、実は楽しいことや嬉しいこともストレス反応を引き起こすきっかけとなることがあります。

ストレスの例

○初めての人と話す

○人前で話す、発表する

○テストを受ける、受験など

○誰かとケンカする

○何かの代表に選ばれる

○部活の試合に出る

○テストで良い点を取る

○好きなアーティストのライブに行く

○好きな人と話す

○初めての場所へ行く

○引越しをする

○旅行に出掛ける

など

ストレスはだれでも感じるものですが、長く続いたり、強すぎたりすると、体や心に悪い影響を与えることもあります。そのため、ストレスを感じたときは、自分なりの対処法を見付けておくとうちにストレスと付き合えるようになります。

●●● 自分を元気にするものを見つけよう ●●●

ストレスに対処する方法を「ストレスコーピング」と言います。ストレスコーピングは質より量が大切で、いろいろな方法をもっていることが大切です。たくさんもっていることで、場面に合わせて使いわけることができます。まずはストレスコーピングを見つけるために、自分の心を落ち着けたり、元気にしてくれたりしたりするものをできる限りたくさん書き出してみましょう。

例：自分の部屋、入浴、友達と話す、ケーキを食べる、石鹸の匂い、川のせせらぎ、青空を見る、今までに褒められた経験を思い出す、イラストを描く、ゲームをする、推しの動画を観る など



書き出したものを、裏のページで種類ごとに分けてみましょう。

一人でできるもの 例：好きなものを食べる	誰かと一緒にできるもの 例：友人に相談する
どこでもできるもの 例：深呼吸	特定の場所でできるもの 例：カラオケ、映画

ストレスを感じたときは、表にまとめたストレスコーピングを試してみましょう。また、自分で気付いた方法をどんどん追加して、コーピングを増やしていけるとよいですね。

ストレスコーピングを使っても気分がすぐれなかったり、体調不良が続いたりするときは、自分だけで頑張り過ぎず、誰かに相談しましょう。もちろん相談室でお話しすることもできます。

相談室開室日 *曜日と時間は変更することがあります。

相談受付時間 小槌（木曜日 9：00～16：30） 牧野（火曜・金曜 10：00～16：00）

1月				
月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
			小槌	牧野
12	13	14	15	16
	牧野		小槌	牧野
19	20	21	22	23
	牧野		小槌	牧野
26	27	28	29	30
	牧野		小槌	牧野

2月				
月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
	牧野		小槌	牧野
9	10	11	12	13
	牧野		小槌	牧野
16	17	18	19	20
	牧野		小槌	牧野
23	24	25	26	27
	休			牧野

3月				
月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
	牧野		小槌	牧野
9	10	11	12	13
	牧野		小槌	牧野
16	17	18	19	20
小槌	牧野			休
23	24	25	26	27
小槌				

●●● 保護者の皆様へ ●●●

相談室では、保護者の皆様からの相談も受け付けております。お子様のことで気になることがありましたら、来校又は電話にて相談室をご利用ください。

【ご予約方法】

担任又は副校長・養護教諭に伝えて頂くか、相談室直通電話にご連絡をお願いします。折り返し、スクールカウンセラーから日程調整の連絡をいたします。

⇒相談室直通電話 ☎03-3266-1615

*相談室直通電話は留守番設定になっていますので、生徒の氏名及びクラス名、連絡先をお話ください。折り返し、カウンセラーの勤務日にご連絡いたします。