



# スクールカウンセラーだより

令和5年6月

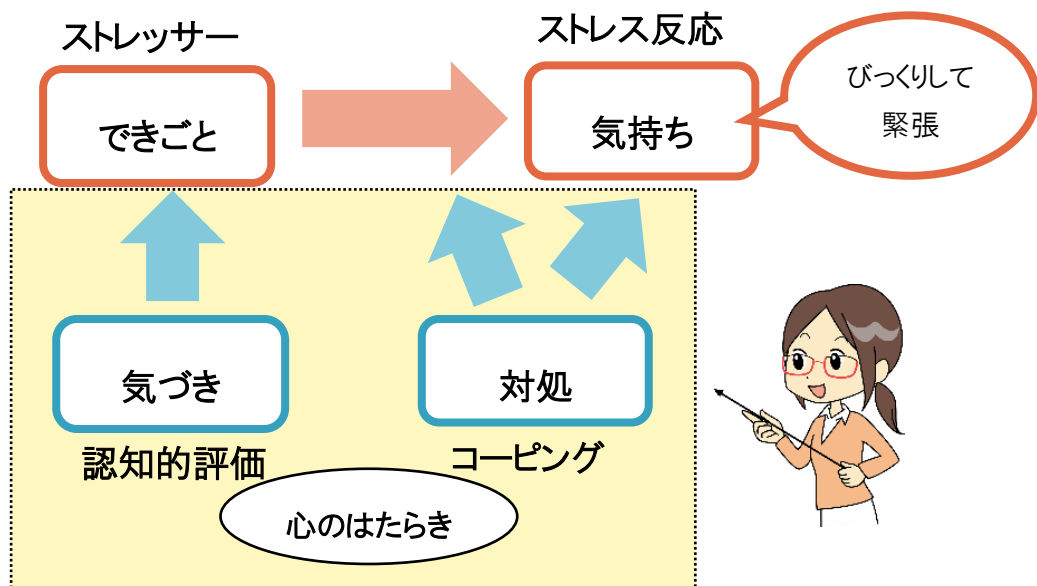
清瀬中学校 スクールカウンセラー  
木曜日勤務 SC 2,3年生担当  
金曜日勤務 SC 1年生, 1組担当

新学期が始まってから2か月がたちました。梅雨入りし、体調を崩しやすい時期ですね。運動会に期末試験、お疲れ様でした。試験では、教科数が多く大変だったと思いますが、工夫しながら一生懸命勉強にはげんだことと思います。また、新しいクラスや学校生活にだいぶ慣れてきた頃と思いますが、疲れが出てきている人もいるかもしれません。疲れたら無理をせず、ゆっくり休んだり、息抜きをしたりしましょう。

スクールカウンセラーは、皆さんが悩んだり、困ったことがあったりした時に、お話を聞いて解決のお手伝いをします。ささいなことでも、気軽に話しに来てください。

## ストレスと上手に付き合おう

私達には、日々の生活で様々なストレスがかかっています。今回は、ストレスの仕組みやストレスと上手に付き合っていく方法を紹介します。



ストレスとは、いろいろなできごとによって心や体に緊張が生まれることをいいます。この時のいろいろなできごとのことをストレスサー、心や体の緊張をストレス反応といいます。同じできごとでも、人によってできあがる心や体の緊張が違うのは、気づきや対処といった心のはたらきがあるからです。この対処のことをコーピングといい、気づきのことを認知的評価といいます。次に、コーピングについて紹介します。

## よいコーピング(対処)のポイント

自分を傷つけない 他人を傷つけない 物を壊さない どこでも簡単にできる



### よいコーピングのいろいろ

- 1 逃げる・さける…「これ以上たえると心や体がボロボロになりそう」という時は逃げてみましょう。
- 2 予測する…テストがあるので勉強しておく、旅行があるので準備をしておくというように、予測して準備をしておけば、不安やイライラは少なくて済みます。
- 3 相談相手を持つ…信用できる大人や、友だちに話してみることも大切です。相談相手は、はげましたり、自分のしんどい気持ちを聞いてくれ、一緒に発散してくれるかもしれません。
- 4 運動…体を動かすことで気分を変えることができます。楽しく笑って続けられるくらいのものがよいです。ダンスやジョギング、ウォーキング、サイクリングといったスポーツの他、カラオケやおしゃべりもよいですね。
- 5 リラクゼーション…体に余分な力が入っていると、心も緊張してかたくなってしまいます。体の緊張をほぐすことで心の安定を目指すのがリラクゼーションです。いろいろなリラクゼーションがあるので、調べてみてください。



(『ストレスマネジメント フォーザネクスト』、ストレスマネジメント教育実践研究会編、東山書房より)

## 相談の申し込み方

<1学期の相談日>

2、3年生担当…基本的に木曜日 6/15、6/22、6/29、7/6、7/13、7/20

1年生、1組担当…基本的に金曜日 6/16、6/23、6/30、7/7、7/14、7/21



生徒の皆さんへ

- \* 相談の時間: 担当のスクールカウンセラーが学校に来る日の昼休み・放課後
- \* 相談の場所: 2階相談室
- \* 相談のしかた: 担任の先生や学年の先生、保健室の先生、またはスクールカウンセラーに直接「カウンセラーと話したい」と伝えてください。

保護者の皆様へ

相談を希望される方は、直通電話(042-493-1301)にご連絡ください。カウンセラー不在の際は学校代表電話(042-493-6311)にご連絡ください。スクールカウンセラーの勤務日以外は、担任、学年の先生、もしくは副校長先生にお伝えください。電話での相談も可能です。