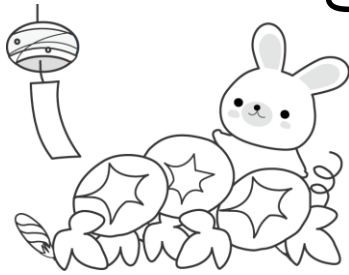


さわやか相談室だより



令和3年7月20日

新座市立第六中学校

校長 田中 悟

さわやか相談員 稗貫 彩花

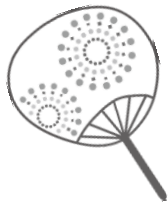
スクールカウンセラー 近藤 俊明

スクールソーシャルワーカー 坂川 亜紀

こんにちは、さわやか相談室です。だんだんと晴れの日が多くなり、気温に夏を感じますね。もうすぐ、1学期が終わろうとしています。みなさんは、どう過ごすことができましたか？夏休みは、規則正しい生活を心がけ、心と体をリフレッシュしてください。すてきな思い出ができるといいですね。休み明けに、元気なみなさんに会えることを、楽しみにしています。

夏休み中の相談室について

夏休み中の開室日は下記の通りです。通常の開室日や開室時間とは異なりますのでご注意ください。また、夏休み中のスクールカウンセラー来校日は8月24日(火)です。



7月	
21日(水)	26日(月)
9:00~16:00	9:00~16:00
相談員	相談員

8月	
24日(火)	27日(金)
9:00~16:00	9:00~16:00
相談員・SC	相談員



保護者の皆様、地域の皆様へ

保護者の皆様、地域の皆様には、日頃からさわやか相談室の運営にあたり、ご理解・ご協力をいただき、心より感謝申し上げます。生徒からの相談だけでなく、保護者の皆様からのご相談も受け付けております。また、スクールカウンセラー(臨床心理士)をご紹介しますことができます。お気軽にご利用下さい。



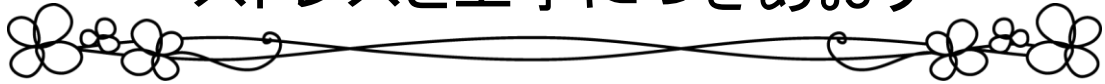
様々な相談機関のご紹介



相談できる所は、たくさんあります。原則、秘密やプライバシーは守られます。悩み事・困りごとがあるときには、ひとりで抱え込まず相談してみてください。

- | | | |
|-----------------|-----------------------------|--------------------------------------|
| ・新座市教育相談室 | 月~金 10:00~18:00(祝日・年末年始を除く) | 048-477-4152 |
| ・子どもスマイルネット | 毎日 10:30~18:00(祝日・年末年始を除く) | 048-822-7007 |
| ・さいたまチャイルドライン | 毎日 16:00~21:00(年末年始を除く) | 0120-99-7777 |
| ・埼玉いのちの電話 | 毎日 24時間 | 048-645-4343 |
| ・24時間子どもSOSダイヤル | 毎日 24時間 | 0120-0-78310 |
| ・よい子の電話教育相談 | 毎日 24時間 | 子ども用0120-86-3192
保護者用048-556-0874 |

ストレスと上手につきあおう



ストレスとは？

何かの刺激によって身体や心に負荷がかかる状況のことです。ストレスは適度であれば、自分の成長につながります。しかし、大きすぎると心と体の調子が悪くなることがあります。ストレスをなくすことは出来ません。上手につきあっていくことが必要です。

心と体の調子が悪くなるとは？

人それぞれですが、眠れない イライラする 落ち込む 不安になる やる気が出ないなどがあげられます。それに伴い、頭が痛い、だるい お腹が痛いなどの症状が出てくることがあります。心の悲鳴は体にサインとして現れることが多いです。

ストレスと上手につきあう方法とは？

対処方法は様々あります。その中から、いくつか紹介します。自分に合ったものを探してみてください。

周り比べすぎない

人にはそれぞれ得意・不得意があります。人と比べることをやめ、「人は人、自分は自分」で考えましょう。自分に合ったペースでがんばることが大切です。どうしても比べてしまう時は、今できることを考え行動に移してみましょう。

紙に書き出してみる

考え込んでしまうときは、起きた出来事、その時の感情を紙に書いてみてください。書くことで頭や心がすっきりします。また、出来事や自分の感じたことが客観視できるため、解決策が見えてくることもあります。

腹式呼吸をする

不安や緊張すると、呼吸は早く浅くなります。意識して「深い呼吸」を心がけてみてください。

- ① 背筋を伸ばしお腹に手をあてる
- ② 口から息を吐きだす（お腹はへこむ）
- ③ 鼻から息を吸い込む（お腹はふくらむ）

あとは②、③を繰り返します。ポイントは息を吐く時は吸う時の2倍の時間をかけることです。

考え方を変える

事実は一つですが、見方は様々あります。実際におきた出来事に対して極端な考え方は自分を苦しめます。物事を悪く考えすぎる、感情のままに「絶対にそうだ！」と思っているときは、「本当にそうなのか？ほかに考え方がないのか」と自分に問いかけてみてください。

生活習慣を整える

ストレスに対応するためには、まず体が健康であることが大切です。

- 睡眠 夜しっかりと寝て、朝起きて太陽の光を浴びることで体内時計と自律神経が整います。
- 運動 身体を動かすと心身がリラックスし、睡眠リズムを整えることができます。
1日にたくさん運動するより、継続してできる運動を目標にしてみてください。
- 食事 活動するエネルギーを補給しています。特に朝ごはんは、大切です。