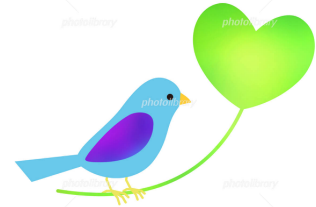
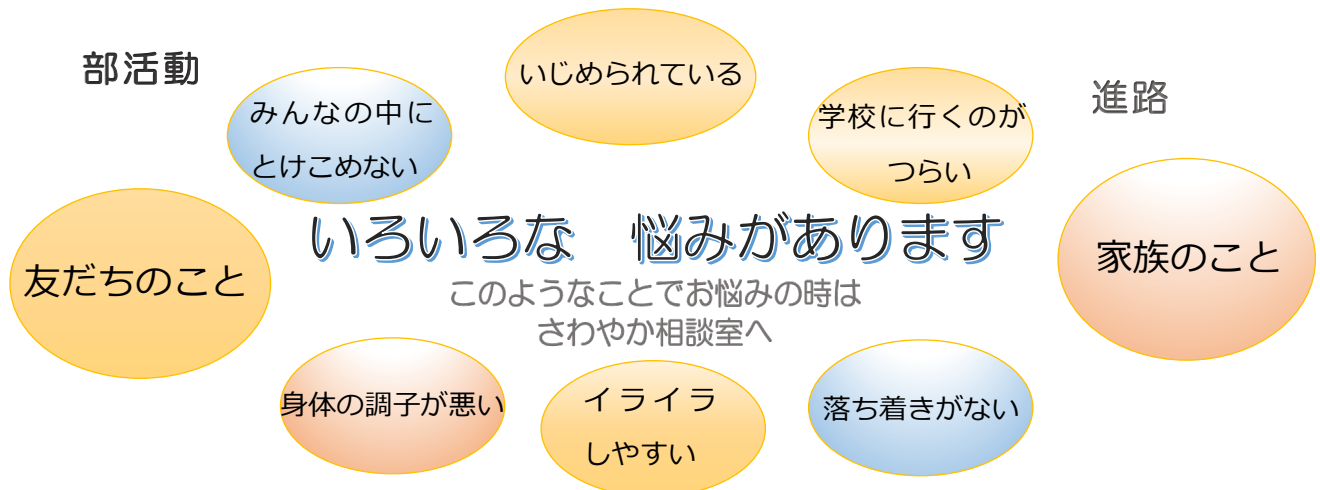


さわやか相談室だより

さいたま市立指扇中学校 令和3年6月号



今年も「さわやか相談室」では、皆さんが元気に楽しく学校生活が送れるように、お手伝いしていきたいと思っています。学校でのことだけでなく、自分のことやお家のことなど、どうしたらよいか分からずに悩んだり、不安な気持ちになったりした時は、気軽に利用してください。



「さわやか相談室」では、専門の資格を持ったカウンセラーがお話を伺います。対象は指扇中の生徒、指扇北小と指扇小の児童、および保護者になります。もし、お子様の事やご自身の事で困っている事、悩んでいる事がありましたら、お気軽に相談室を利用してみてください。話すことで少し心がホッとすることもかもしれません。相談内容は同意なく他言することはありません。

- 開 室 日：月曜日～金曜日（スクールカウンセラーは木曜日に勤務）
- 利 用 時 間：10:00～16:00（面談時間は1時間を目安にしています）
- 場 所：体育館前校舎1階（保健室の並びの一番奥の部屋です）
- 話を聞く人：スクールカウンセラー 新城 温古（あつこ） 勤務日 木曜日
臨床心理士・公認心理師
：さわやか相談員 山田 裕子（ひろこ） 勤務日 月～金曜日
認定心理士・産業カウンセラー・SNS カウンセラー
- 利 用 方 法：生 徒一電話相談・来室相談（休み時間、放課後に来てください）
＊原則として、授業中、給食、清掃時に相談はできません。
この時間の相談は先生の許可が必要となります。
：保護者一電話相談・来室相談（まずは電話予約をお願いします）

相談室直通電話番号 **048-624-1808**

* 相談中は電話に出られないことがあります。その際は留守電に伝言をお願いいたします。お名前とご連絡先を入れていただければ、こちらから折り返しさせていただきます。

～ストレスを上手に解消しよう～



先月、1年生の「命を支える授業」の中で、ストレスの解消法についてみんなで考える機会がありました。その中で出てきた「普段やっているストレス解消法」を紹介したいと思います。

- ・寝る
- ・ハムスターと遊ぶ
- ・友達と遊ぶ
- ・ゲームをしまくる

- ・推しを眺める
- ・推しの曲を聴く
- ・ぬいぐるみに話しかける
- ・漫画を読んで、泣く

- ・大きい声で歌う
- ・小声で歌う
- ・紙に全部書き出して破って捨てる

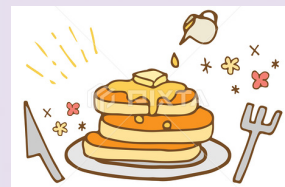
- ・階段の3段目くらいから飛び降りるのを繰り返す
- ・ぼーっとする
- ・筋トレをする

- ・部屋を片づける
- ・ひとりごとで愚痴をぶちまける
- ・プチプチを大量に買ってきて絞る

- ・テニスボールを思いきり打つ
- ・おばあちゃんの家に行く
- ・枕を投げる

- ・きれいな画像を見る
- ・月を見る
- ・散歩する
- ・赤ちゃんと遊ぶ

- ・動画で波の音を聴く
- ・動画で焚き火を観る
- ・犬と遊ぶ
- ・踊る



- ・時計を見る
- ・お菓子を食べる
- ・紅茶を入れる
- ・カップ麺を食べる

- ・アニメを観る
- ・くつを飛ばす
- ・友達と話す
- ・部屋の模様替えをする

- ・天気予報を見る
- ・ギターを弾く
- ・手に力を入れる
- ・深呼吸をする

- ・スタ連する
- ・シャープペンを分解する
- ・お笑い番組を観て笑う
- ・絵を描く

- ・癒しを求め、ペット動画を見る
- ・ゴロゴロする
- ・大宮に行く

- ・マイクラをする
- ・映画を観る
- ・今ほしいものを考える
- ・いらぬものを捨てる

- 他にもまだまだたくさんありました。やってみたいストレス解消法はありますか？ぜひ、参考にしてください。
- ストレス解消法は「質」より「量」です。とっておきのひとつだけではなく、たくさんの解消法を持つことをおすすめします。
- ストレス解消法は、最近では「ストレスコーピング」と呼ばれています。次回は、いろいろなコーピングを紹介していきたいと思います。