

スクールカウンセラーだより

～マインド～

令和4年5月10日

御成門中学校

校長 佐藤 太

スクールカウンセラー

山口雄介・芝 薫

【5月も笑顔】

大型連休が終わり、5月も早2週目。陽ざしが暖かさをましてくれました。新芽の緑が日に照らされて青々と茂る様子に季節の移り変わりが見てとれるようです。

さて、4月から学校が始まって一ヶ月が経ちました。はじめは馴染みのない新しい教室やクラスメイトに緊張があったかもしれませんが、今はどの教室も楽しげです。エネルギーに満ちている様子が見受けられます。一方で、この時期は新しい生活のストレスから心と体のバランスを崩しやすいとされています。そこで、今回はストレスとの上手な付き合い方についてお伝えします。

ポイントは、ストレス対策と構えずに日々の日常を大事にすることです。あれやこれやのストレスは一度横に置いて、今、目の前にある日常に気持ちを向けてください。その上で、いつも以上に頑張ったという日は、ご飯(おやつ)に自分の好きなものを食べましょう。人は、食べることで栄養を摂取しています。それは身体に限ったことではありません。心も同じです。「おいしい」と感じることは心への影響にもなります。(ただし、食べすぎには注意してください。)そして、夜はしっかりと寝ることです。ストレスも眠りの中までは、あなたを追いかけてきません。そして、忙しくても、自分の好きなことに取り組む時間をとりましょう。何かを心から楽しむことは、1番のストレス対策になります。

それ以外にも、休み時間のたのしいおしゃべり、お家に帰ってからの団らん等々、自分の思いを言葉にするのもいいでしょう。毎週月曜日、木曜日はスクールカウンセラーが学校にいます。是非活用してください。悩み事の相談だけでなく、ただのおしゃべりも大歓迎です。気軽に相談室へどうぞ。



【相談したいときは…】

ふらりと相談室に来るもことも大丈夫ですが、誰か先約がいるかもしれません。そこで、事前の「予約」がお勧めです。予約用紙は相談室・保健室前にあります。相談希望の際は用紙に記入して、養護の佐藤先生もしくは、お話しやすい先生に渡してください。

保護者の方のご相談もお受けしております。ご相談のお申込みは、下記の電話番号です。お待ちしております。

御成門中学校(代表)03-3436-3551 受付:養護教諭 佐藤
月曜日 9:00~17:00 担当 山口 木曜日 9:30~17:30 担当 芝