

# スクールカウンセラーだより



令和6年度1学期 久米田中学校スクールカウンセラー

広瀬結美子(臨床心理士・公認心理師・特別支援教育士)

くめだちゅうがっこうせいと ほごしゅ みなさま  
久米田中学校生徒のみなさん、保護者の皆様

さくねんど へんねん へんねん  
昨年度に続きスクールカウンセラーとして「こころのケア」をする広瀬です。

どうぞよろしくお願ひいたします。

ひとりぼっちで悩んでいたり、「誰にどう相談したらいいんだろう」と迷う時、スクールカウンセラーはあなたの味方です。久米田中のみんなが楽しく安全にすごせるよう、一緒に考えていきましょう。いじめ・中傷・暴力を許さない仲間作りをしていきましょう！

スクールカウンセラーの来校日は金曜日です

11:00~17:00 (1回50分)

2階(職員室の上) @心の教室

★1学期の来校予定日

5月: 17日、31日

6月: 7日、14日、28日

7月: 5日、12日、19日

カウンセリングは、生徒だけでなく保護者の方々も利用できます。先生に相談申し込みしても、直接にスクールカウンセラーに申し込みしてもいいですよ。

こころの辛さや苦しさは直接には目に見えません。心身の健やかな成長・回復を支えるうえで、心理学からのお手伝いは役立ちます。待っていますよ。

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

みなさんは**ストレス**にどう対処していますか? ~ストレスって良いの? 悪いの?

- ◎ ほどほどのストレスはこらえる力やがまんする力を強くする
- ◎ いっぱいのストレス 強烈なストレス

★ストレスへの向き合い方

- ・距離をとる(かわす) ⇨ 弱い人ではない!  
こころが強い人ほど上手
- ・運動、リラクゼーション(深呼吸)、趣味
- ・相談相手にSOS!(悪のストレスは大人に相談)

中学生になったらNGだね!

- ×壊す
- ×暴れる ×わめく
- ×傷つける
- ×嫌がらせ、迷惑

心理学のおはなし