

スクールカウンセラーだより

令和4年1月 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)

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくおねがいます。
新しい一年がみなさまにとって安全であるよう心をサポートしていきます。
気になることがあればスクールカウンセラーに相談してみてください。

冬休み中に、学校のこと、家族のこと、いろいろなことがあって、悩んでいませんか？
元気がない友達がまわりにいませんか？
そんなとき、スクールカウンセラーを思い出して、話しに来てください。友達にも「行ってみたら？」と勧めてくださいね。
気持ちがすっきりしたり、新たな考え方ができたりします。待っています。

スクールカウンセラーの来校日

木曜日 11:00~17:00

2階 カウンセリング・ルーム

「カウンセリング、行きたいです」と先生に言って申し込みをしてください。直接、スクールカウンセラーに声をかけてもいいですよ。

※相談内容の秘密は守られます。

ストレスってなに？ ~毎日、いろんなストレスと出会います。上手につきあっていきましょう！

ストレス源=できごと

- ・人間関係トラブル(友達、家族)
- ・勉強や部活がうまくいかない
- ・テストや試合が迫る…などなど

ストレス反応=心と体の変化

- 心 イライラ 落ち込み
- 身体 頭痛 腹痛 ドキドキ 肩こり 汗…
- 行動 落ち着かない 眠れない 食欲↓

ストレス対処

①気持ちへ

リラックス

(趣味、音楽、ストレッチ、軽い運動
ゆっくりお風呂、ふわふわ…)

③問題へ

勉強や練習の工夫

話し合う・あやまる(人間関係)
見通しをたてて準備する

②ソーシャルサポート

誰かに相談 手伝ってもらう

ひとりで我慢
気持ちを押し込める

やりすぎに注意！
ゲーム、YouTube、SNS

NG! な発散方法

物や人にあたる
いじめる 傷つける
ルール無視の大騒ぎ