相談室だより　No.1

吉川市立南中学校
令和２年　　５月号
スクールカウンセラー　會田友里佳
相談員　新井佳名子

ご入学・ご進級おめでとうございます。
２０２０年になってから、ずっと新型コロナウイルスの話ばかり。春休みもなかなか遊びにも行けず、友達とも会えず…。家の中で過ごして、ストレスが溜まってしまった人も多いのではないでしょうか？そしていつもと違う状況の中で、毎日流れるたくさんの情報にも疲れ、「手洗い！」「外出自粛！」など言われ続けて、きゅうくつな気持ちになった人もいるでしょう。こんな毎日では、どんな人でもストレスになります。加えて新学期が始まると、学校環境が変化して、ストレスが溜まっていきます。
そこで…普段と比べて、こんなことはありませんか？

□いつもよりイライラしやすい、怒りっぽい
□落ち着きなく、やたら騒いだり、ハイになる
□なんだか不安や怖い気持ちが出てきた
□体の症状がある（頭痛、腹痛、食欲が出ない、心臓がドキドキしやすい、眠れない…）
□集中力がガクッと落ちた
□何をしていても楽しくない、やる気が出ない
□誰かにとても甘えたくなる
□その他、自分らしくない行動が多い

こんな状況なので、誰でも１～２つくらいは当たり前に出てくる反応です。たくさん当てはまった人は要注意！！これは一例ですが、いつもの自分と違うな、上手くいかないなと思う人は、たくさんのストレスで心も体も疲れがたまっているようです。
不安な気持ち、イライラする気持ち、そのストレスを一人で溜め込むことが一番危険です。
先生や家族、友だちと共有しましょう！そして私にもぜひお話しに来てください。
それから気分転換やストレス発散も大事です。

いろんな制限や要請

ストレス反応

試してみよう！
おすすめの対処方法

・家族や友だち、先生と不安やストレス、愚痴を話す
・気分転換（自室で歌う、少し散歩に出かける、紙をびりびり、ストレッチ、美味しいものを食べる、お風呂にゆっくりつかる…）

さて、皆さんは相談室・スクールカウンセラーのことはご存知ですか？

一言でいうと、皆さんの様々な悩みを聞いて、一緒に考え、解決していくところです！

どこにあるの？いつは入れるの？

・場所：１階さわやか相談室（保健室の隣）
・時間：月～金曜日１０時３０分～１６時３０分
・予約をしている人が優先です　　電話　**981-8749(直通)**

何をするの？どんな時に行ったらいいの？

・友だち関係がうまくいかない
・学校で嫌なことがあった
・家族や友だちには言いにくい悩みがある…
・先生や家族、友だちに相談したけれど、他の人の話も聞いてみたい！
・勉強や部活、いろんなことが上手くいかなくて困った！
・ちょっと学校や勉強疲れちゃった…。リラックス方法教えて！
・こんなこと相談していいかな？（大丈夫！迷ったらまず相談を！）

どんな人が相談室に行くの？

・いろんなことに挑戦し、様々なことを経験して悩んだ人
・困ったこと・悩みについて向き合おうとする強い人
・毎日頑張り過ぎて、疲れてしまった人
・生徒だけでなく、家族・先生だって悩みます。どうぞお越しください
・とにかく全員が対象です

どんな人にお話しするの？

・相談員(新井)または 、スクールカウンセラー（會田）がお話を聞きます

たくさん悩んでたくさん考えるほど、たくさんの成長があります。
でも、いつも一人で考えるのは疲れてしまうので、困ったときは悩みを私たちにも分けに来てください。
どうやって解決したらいいか一緒に考えましょう。
＊相談室で聞いたお話は、一部の例外を除いて秘密をしっかり守ります。

こんにちは、はじめまして。さわやか相談員になりました新井佳名子です。南中には自転車で通勤しようと思っています。みなさんのための相談室です。たくさんお話しましょう。
どうぞよろしくお願いします。

はじめまして。今年から南中学校のスクールカウンセラーになりました會田(あいだ)と言います。よろしくお願いします。早く皆と仲良くなれるよう、最近の流行りも勉強していきます！
いろいろと教えてくださいね。

５月・６月の来校日

新井：月～金曜日
會田：5/14・5/21・5/28
　　6/4・6/11・6/18・6/25

保護者の方のご相談もお受けしております。
子どもの発達や子育てのこと、親子の関係など
何でもお気軽にご相談ください。
お待ちしております！

さわやか相談室　　電話 **981-8749**（直通）