

相談室だより



令和2年7月
館林市立第三中学校

学校再開してから1ヶ月がたちました。体も心も大きな変化について行くのがやっとで疲れやすくなることがあります。不安な気持ちが強いなど感じたら、気軽に相談に来てください。

からだからのメッセージを聴いてみよう！

スクールカウンセラー 佐藤光代

- ・緊張した新生活にも慣れてきましたか？
 - ・雨の多い時期は、疲れを感じる頃です。みなさんの心やからだは元気ですか？
 - ・私たちのからだは、いつも私たち自身に話しかけています。
 - ・浅い呼吸をしていませんか？ひざがかたくなっていませんか？
 - ・お腹や頭が痛くなることはありませんか？首がちぢこまっていませんか？
 - ・知らないうちに歯をくいしばっていることなどはありませんか？
- いくつかのからだのサインに気づいた人は、何らかのストレスを抱えています。ストレスには、良いストレスと悪いストレスがあるといわれていますが、ストレス解消は「心の健康」にとって、とても大切なことです。
- 少し立ち止まって「緊張とリラックスのバランス」をとってみることも必要なことです。リラックスしているのに「心」が落ち着かない時は、ささいなことだからと自己判断をしないで、まずは身近な人に相談しましょう。

保護者のみなさまへ

幼い子どもは、自分の抱えているストレスを自覚できないことが多くあります。小学生の場合、保護者の方が子どもの声に耳を傾け、気持ちに寄り添うだけで、元気が出て、前に進めることがあります。また、思春期（小学5年生から中学時代）は、「依存と自立」の難しい時期です。手をかけ過ぎず、上手に距離を保ちながら成長を信じて見守ることが必要です。困った時はお気軽にご相談ください。

佐藤スクールカウンセラーの7月・8月の相談日

7月 3日（金）	10:00~16:45
10日（金）	10:00~16:45
17日（金）	14:00~16:45
28日（火）	10:00~12:00
8月28日（金）	10:00~16:45

都合により日時が変更になる場合があります。予約する際は、学校にお問い合わせください。



スクールカウンセラー、相談員との面談ご希望の際は、学校に連絡後ご来校ください。緊急の場合も、都合が合えば対応できますのでご連絡ください。

第三中学校電話番号 72-4061

相談室電話番号 72-4317