

相談室だより



令和2年11月
館林市立第三中学校

秋も一段と深まり、朝夕冷え込む季節になりました。体調管理に気を配っていきましょう。
2学期も後半に入り、学校生活は順調ですか？心配事や悩み事、誰かに話したい事がある人は、一人で抱え込まずに相談に来てくださいね。

心が苦しくなったとき ~その1「ストレスとの付き合い方」~

スクールカウンセラー
佐藤 光代

ストレス反応(イライラする、何もやる気がしない等)は、「ちょっと疲れているよ。」と知らせてくれている大事な警告サインです。ストレス反応に気付いたら早めに対応しましょう。人は回復する力をもっています。そこで、ストレス対処法を紹介します。

チャレンジする：どうしたらいいか考える、計画をたてる、情報を集める、問題を整理する…

助けを求める：相談する、悩みを話す、グチを聞いてもらう、アドバイスをしてもらう、教えてもらう、手伝ってもらう…等

気分転換する：ゲームをする、テレビを見る、CDを聴く、カラオケに行く、スポーツをする、ボーっとする、お風呂に入る、寝る…等

避ける：考えないようにする、問題を避ける、あきらめる…等

考え方を変える：自分のためになると考える、やりがいだと考える、それほどのことではないと考える、どうかなると考える…等

これらのストレス対処法はどれが正しいというわけではありません。大切なのは様々なストレス対処法を知っていて、場合に応じて使い分けることです。対処法を使って上手にストレスとつきあっていきましょう。

佐藤スクールカウンセラーの11月・12月の相談日

金曜日 10:00~16:45

11月6日、20日、27日

12月4日、18日

(12月18日は11時までになります。)



スクールカウンセラー、相談員との面談ご希望の際は、学校に連絡し、面談の日時を確認のうえご来校ください。

緊急の場合でも、スクールカウンセラー、相談員の予定により対応しますので、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