



さわやか相談室だより

令和2年10月5日発行 第5号 行田市立南河原中学校

さわやか相談室 048-557-0302



夏の猛暑から一変、すっかり秋らしくなり、過ごしやすい季節になりました。

そんな季節の変わり目に行われた体育祭。雨で一時中断もありましたが、仲間と協力し、一人一人が全力を出し切って頑張る姿に感動しました。みなさんも印象深い思い出になったことでしょう。

これってネット・ゲーム依存？～自分をふり返ってみて



コロナ禍で、みなさんもオンラインでゲームや勉強、人とのやりとりをする機会が増えたと思います。便利な一方、様々なトラブルが発生するリスクもあります。その一つが「ネット・ゲーム依存」です。必ずしも「ネットやゲームをしている時間が長い＝依存」とは言えません。時間の長短より「自分でコントロールできているか」が判断材料となります。例えば、使用時間など決めたルールが守れているか、学習や食事、睡眠などの日常生活よりゲームを優先していないか、ということです。

もし、ネットやゲームについて親子で対立しそうになったら、お互いに意見を聞き、思いを伝えようで妥協点を見つける。それを新たなルールとして、コントロールできるか試してみる。難しそうであれば、また話し合っ…と、この繰り返しでお互いが納得できるルールを探し出してみてください。

対立するのではなく、同じ目線で話し合う。そして、妥協点を見つけ解決していく。このスキルは、人生のいろいろな場面で活かされるはずです。

スクールカウンセラー来校日



【10・11月の予定】

10月 2日(金) 16日(金) 30日(金)

11月 20日(金)

橘先生にお話を聞いてもらいませんか？
保護者の方は事前に電話にて御連絡ください。
生徒のみなさんは昼休み・休み時間に来てください。



心がふっとラクになる言葉

後ろに下がるといふ、前進

ぴりぴりした場面になったときは、前に進むよりも、むしろ後ろに下がってみよう。
積極的に何かをすることは、かえって自分を苦しくさせるから。

簡単にできるリラックス方法

～開ける？閉じる？～



10月10日の「目の愛護デー」にちなみ、今回は目に関するリラックス方法です。

あえて目を閉じることで、脳に休みの信号を送ることができます。すると、リラックス状態になり、思考も集中でき、頭と身体がスッキリします。

反対に、余計なことを考えず、じっと何かを見つめると、一瞬無心になれて、気持ちをリセットすることができます。

リラックスというと目を閉じるイメージですが、開けていてもリラックスすることができるのです。

普段何気なくやっている人がいるかもしれませんが、ぜひお試しあれ。