



さわやか相談室だより

令和3年9月3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



今年の夏は、身近な場所にもなかなか行けず、家にしか居場所がなかった人もいたかもしれません。

2学期が始まりましたが、何だか「疲れているな」と感じていませんか。

疲れた時やつらい時、苦しい時に体がサインを出していることもあります。朝起きられない、食欲がない、課題に対してやる気が起きずにできない・・・など、それがSOSのサインかもしれません。

サインに気づいたら、心の健康を守るために、外からの刺激をシャットアウトし、自分を休ませてほしいと思います。

まず一人で過ごす時間を持ち、自分で楽になれる状態を知り、安心安全な環境づくりを試みましょう。右記の、気持ちが楽になる行動も参考にしてみてください。

そして、親や先生など、身近な大人で信頼できる相談相手を探しましょう。友だちの中から探してもいいですが、ネット上の知り合いなどは避けましょう。相談室でお手伝いできることがあれば、いつでも利用してください。

「そんな人いない…」と思っても、相談することをあきらめないでください。

あなたの気持ちを受け止めて共感してくれる人は必ずいますから。



スクールカウンセラー来校日

【2学期 9～12月の予定】

9月 7日(火) 21日(火)
10月 5日(火) 19日(火)
11月 2日(火) 16日(火)
12月 7日(火) 21日(火)



三村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。

＜気持ちを楽しむ23のくふう＞

- ・だれかに話す、聞いてもらう
- ・声に出す
- ・書き出す
- ・絵をかく
- ・歌う、音楽をきく
- ・本やマンガを読む
- ・動画を見る
- ・ゲームをする
- ・遊ぶ
- ・運動する、体を動かす
- ・物で発さんする
- ・リラックスする
- ・ねる、ふとんにくるまる
- ・だきしめる、あまえる
- ・外出する、場所をかえる
- ・考える
- ・考えない
- ・好きなことをする、何かに打ちこむ
- ・食べる、料理をする
- ・泣く、わらう
- ・自然にふれる
- ・その他いろいろ
- ・あなたのくふう



(国立成育医療研究センター

ウェブサイトより)