



さわやか相談室だより

令和4年9月8日発行 第5号 行田市立南河原中学校

さわやか相談室 (直通) 048-557-0302



2学期が始まりました。様々な行事もあり忙しくなると思います。規則正しい生活を送り、心も体も整えていきましょう。

一人で考えず、上手に人を頼ってみよう

何かに悩んだり困った時、身近な人に相談したことがある人もいます。一方、申し訳ない、迷惑をかけたくない、などと考えてしまい、人に頼ることが苦手な人もいますでしょう。

しかし、時には人の力を借りることも大切です。そんな時は、次の三つの気持ちを順番に伝え、スムーズに相談でき、力を借りられる可能性が広がります。参考にしてみてください。

- ①「敬意」相手の名前を呼び、「今いいですか」と相手の都合に配慮する
 - ②「承認」相談前に「助かります」と相手の存在を認める
 - ③「感謝」悩みが解決したかにかかわらず「おかげで気が楽になった」と感謝し、「聞いてくれてうれしかった」と喜びを伝える
- もちろん相談室でもお手伝いします。利用してくださいね。



夏休み明けの子供の体調不良はSOSのサインかも

夏休み明けは、子供の心が不安定になりやすいと言われます。心の不調は身体症状になり、原因不明の腹痛や頭痛、けん怠感、食欲不振、睡眠障害などとして現れやすいため、周りの大人はいつも以上に子供の身体の状態に目を向ける必要があります。

その中で、強い症状が出たり長引いたりする場合は、無理せず、一人きりにしないで、医療機関の受診も視野に入れて対応しましょう。子供自身がつらい気持ちや悩みを話すのはとても苦しいことです。その気持ちに寄り添い、一緒に向き合い考えることで、安心できる居場所や信頼できる人の存在に気づくことにつながります。

個々のストレスコントロールの方法を見つけ、人間関係も学業もスムーズにいくよう、適切なサポートを心がけたいですね。

スクールカウンセラー来校日

【2学期 9~12月の予定】

- 9月 6日(火) 20日(火)
- 10月 11日(火) 25日(火)
- 11月 8日(火) 22日(火)
- 12月 6日(火) 20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・休み時間に相談室へ来てください。



《手を差し伸べて》

人を助けることで、
自分も磨かれる

「ラク〜に生きるヒントが見つかる
般ニヤ心経」より