



# ゆ・る～む

令和6年 6月(No2)

(スクールカウンセラーだよ！)

羽ノ浦中学校 スクールカウンセラー 的場みぎわ

6月といえばアジサイ、アジサイといえば雨、雨といえば傘、そして水たまりと、6月のイメージは広がります。雨の日も天気の日も大切な一日です。あなたの学校生活が充実した日々になるよう、私も応援します。

## ★ストレスの対処法を考えよう！

日々の天候、新しいクラス、友達関係、勉強などストレスの元になるものは、たくさんあります。ストレスだと感じていなくても、なんだか体調がよくなかったり、イライラしやすいこともあるかもしれません。

心や体がこのようなSOSを出しているときには、気分転換や自分なりのストレス発散方法で自分を休ませてあげましょう。ストレス発散には、次のような方法や効果があります。上手にストレス発散をしながら、心身を健康に保っていききたいものです。

### <ストレス発散の方法>

- ◇深呼吸 ◇好きな音楽を聴く
- ◇軽い運動（散歩、ストレッチ）
- ◇おしゃべり ◇お風呂…など

### <ストレス発散の効果>

- ◇リラックスすることができる
- ◇集中力が高まる
- ◇気持ちを切り替えることができる

スクールカウンセラーのストレス発散は、好きなドラマを見ることです。今は、NHKの大河「光る君へ」などを楽しんでいます。好きなことを楽しむことによって、ストレスもかなり軽減できています。



## ☆親と子どもでも距離感を大切に！

わが子がかわいい気持は、みな同じです。ただ、わが子は自分の所有物ではありません。自分とは別の個性を持った存在です。アドラーという心理学者が「課題の分離」という概念を紹介しています。

「課題の分離」とは誰の課題かを判断するには最終的な結果を引きうけるのは誰かと考えていくことです。自分でコントロールできることとできないことを明確に分け、コントロールできないことに一喜一憂

しないように心がけていくことが大切になると述べています。親と子どもでも、それぞれ異なる個性を持った存在として相手を尊重しながら親子関係を築いていくことが大切です。



## 6月、7月のスクールカウンセラー相談日

6月	5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)
7月	3日(水)、10日(水)



毎週水曜日、時間 9:00~17:00

## ☆相談方法

6月は、心身面での不調が出やすい時期です。相談を希望される方は、下の相談申込票に記入の上、担任の先生を通じて学校の方に申し込んでください。電話や手紙でもかまいません。秘密は厳守します。お気軽にご利用ください。

※保護者の相談もお受けしています。

きりとり線

<small>そうだんもうしこみひょう</small> <b>スクールカウンセラー 相談申込票</b>			
用	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ カウンセラーと話をしてみたい</li> <li>・ 心理テストを受けてみたい</li> <li>・ その他 (○をつけてください)</li> </ul>		
件			
学	年	組	名
年			前