

カウンセラーだより



尼崎市立園田中学校相談室発行
令和6年9月吉日

2学期が始まりました。皆さんの心と身体の調子はどうですか？

パリ・オリンピック開催

今年は猛暑のため、毎日のように熱中症警戒アラートが出ていました。パリ・オリンピックでの日本選手の活躍に夢中になっている時は、注意がそれていましたが、終わるとさらに暑さが増したようでした。まだまだ暑さが厳しそうです。早く、学校生活のリズムが取り戻せるといいですね。



今こそストレス・マネジメント

今年の夏は暑さと共に、地震や大雨、台風などのニュースが多く、テレビを見ていると不安が掻き立てられるように感じました。災害に備えて準備をすることは大切ですが、もし、心配や不安が強くなった時はニュースを見る時間を短くする、テレビのスイッチを切る、チャンネルを変えて別の番組を見るなどの工夫をしましょう。家族や友達と話をするのもいいし、体を動かす運動や散歩も役に立ちます。

こんな時こそ、1年生の1学期に紹介した「ストレス・マネジメント」の出番です。深呼吸を活用した「10秒呼吸法」や、力を入れて抜く「漸進性筋弛緩法」はどちらも、いつでもどこでも簡単にできます。お風呂に入る、好きな音楽を聴くなど、自分なりのストレス対処法もありますよね。リラックスすると身体に入っていた力が緩んで、落ち着いて冷静に判断することができます。自分にあった方法を基本に、新しく学んだ方法にもチャレンジをしてみましょう。

一人で抱え込まないで



学校カウンセリングは、より充実した学校生活を送ろうとする人を支援するものです。学習のことや進路のこと、友だちや家族のことなど、一人で考えることも大切ですが人と相談することも重要です。人に話すことで、自分の考えや気持ちがハッキリしたり、新たなアイデアが生まれたりします。相談には、予約が必要です。気軽に相談を申し込んでください。本人だけでなく、友人と一緒に、お母さんやお父さんなども利用できます。

保護者の皆様へ

スクールカウンセラーを担当させていただいています、西本由美です。

今年の夏休みは、猛暑のため戸外に出るのがためられるような暑さでした。夏休みということで、ストレスの減ることが期待されましたが、逆に増えた方も多かったかもしれません。

2学期が始まりましたが、お子様の体調はいかがですか？猛暑の中、引き続き熱中症が心配されます。地震や大雨、台風など災害のニュースも多く、子どもだけでなく、大人も不安やイライラが募ってしまいます。連日、テレビのニュースで警戒が呼びかけられます。災害に備えて、準備することは大切ですが、適度な距離を取ることも重要です。「しんどいな」と感じられたときは、テレビのスイッチを切り、深呼吸や気分転換をしましょう。

頑張ることばかり求められがちですが、疲れたときは休むことが一番です。十分に睡眠をとり、規則正しい生活リズムを保って、体調を整えましょう。

相談室ではお子さまのことについて、本人や保護者の方からの相談を受付けています。気軽にご利用ください。

日程：毎週火曜日 午前9時50分～午後15時50分

TEL：06-6491-0775

- ※ 原則、秘密は厳守いたします。1回の相談時間は約50分です。
- ※ 申し込み・お問い合わせは、電話か下の相談申し込み票で、教頭先生、担任の先生、またはカウンセラーの勤務日に西本までご連絡ください。
- ※ 相談日・相談時間はカウンセラー、学校の都合で変更する場合があります。
- ※ 相談室は、本館1階、保健室の隣にあります。

プロフィール：西本由美（にしもと ゆみ） りんしょうしんりし **臨床心理士**

大阪育ちのてんびん座。中学校で理科を教えていましたが、一念発起して、大学院で臨床心理学を学びました。大学時代は考古研で、遺跡の発掘調査に参加したことも。映画を見ることやハイキング、ビートルズやカーペンターズの曲が好きです。最近は、法廷ドラマのビデオにはまっています。勉強のことや友だちのこと、子どものしつけや性格のことなど、気軽にお申し込みください。

相談申し込み票

申込者氏名	名前 _____ (_____ 年 _____ 組)
申し込み日	令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日
相談希望日	令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日
相談希望時間	午前・午後 _____ 時 ~ _____ 時
連絡先	TEL・携帯 _____