



心の教室だより

9月号

一宮市立中部中学校 心の教室
スクールカウンセラー
スクールカウンセラー
心の教室相談員

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。2学期は、体育祭や合唱コンクールなどの行事に加え、1・2年生は学習もより発展的な内容となり、3年生は受験に向けての学習など、とても忙しい時期です。目標や目的に向けて頑張ることは大切なことですが、それは元気な身体と心があって成り立つものです。疲れを感じた時は無理をせず、休憩の時間を取ることも忘れないでくださいね。

こころの豆知識



みなさんは【心の不調】と聞くと、どんな症状をイメージするでしょうか。心の不調と一言で言っても、症状は1つではありません。例えば、「しんどい・苦しいと思う」「気付くとぼーっとしてしまう」「楽しいと思えない」「何もする気が起きない」「ふと不安になる」「悪いことばかり考えてしまう」という心に起きる症状もあれば、「眠れない」「食欲が無い」「身体が重たい」「頭痛・腹痛がある」「突然涙が出る」など身体に起きる症状もあります。

こうした症状が引き起こされる原因として、友達のこと、勉強のこと、進路のこと、お家のことなど日常生活でのストレスが関係していることが多いですが、原因が分からないこともあります。また大きなショックを受ける出来事だけではなく、1つ1つなら我慢ができる小さな出来事であっても、積み重なると心の中で処理ができなくなり、いつの間にか大きなストレスとなっていることもあるのです。

心の不調のやっかいなところは、身体の病気やけがと違って、どれくらい不調であるかを何かで測ったり、外から見て判断したりすることができないところです。人によっては何事もないかのようにふるまうことができてしまうため、周りの人から気付かれないこともあります。また、見た目では分からないため、“さぼっている”“なまけている”と誤解をされてしまうこともあります。

こうした心の不調から回復するためには、原因を見つけて早めに解決することや、たまったストレスを解消することが必要です。そのため、問題の解決方法やストレスの解消方法を見つけることが大切なポイントとなります。もしその方法が分からない、もしくは、分かっている、うまくできないというときには、なるべく早く誰かに話したり、相談をしたりしましょう。友達や家族、学校の先生など身近な人でもよいですし、もっと詳しく知りたいときにはスクールカウンセラーや心の教室相談員もいます。言いづらいことなら、内容を細かく話さなくても構いません。モヤモヤする気持ちだけを吐き出しにくだだけでもOKです。1人で抱え込まず、誰かに話すことが不調から抜け出す第一歩になります。

また、近くにいる友達の様子がおかしいなと思ったときには、声をかけてみてください。みなさんからの「どうしたの？」の一言がきっかけで変わることもあります。もし、声のかけ方が分からないときや、相談をされたけど、どう答えてよいか迷ってしまったときには、先生やスクールカウンセラー、心の教室相談員など周りの大人に聞いてみてください。



9月の相談活動について

相談室では、以下の日程でスクールカウンセラー・心の教室相談員による相談活動を行っています。困っていること・不安なことを相談したいときや、気持ちが落ち込んで誰かに聞いてもらいたいときなど、一人で悩まずに利用してください。

☆9月の相談日☆	
スクールカウンセラー 9:30~16:30	15(火)・29(火)
スクールカウンセラー 9:30~16:30	15(火)
心の教室相談員 9:30~13:15	毎週 月曜・水曜・木曜・金曜

相談の申し込み方法

みなさんのお話をしっかり聞くために、相談は基本的に【予約制】となっています。予約を取るには、以下の①～④の方法があります。(電話での相談も予約制です)

- ① 話しやすい先生(担任の先生や学年の先生、部活動の先生、保健の先生など)に伝える。
- ② スクールカウンセラーや心の教室相談員に直接予約をする。
- ③ 相談申し込み用紙に記入し、相談箱に入れる。(相談箱は保健室の前にあります)
※相談申し込み用紙がないときは、別の紙に書いてもかまいません。
- ④ 「いちみん相談室」(Chromebook や自宅のパソコン・スマートフォンなど)から申し込む。
相談の日時が決まったら、相談希望を伝えた先生(申し込み用紙で指定した先生)から予約の日時をお知らせします。心の教室は北舎の2階にあるので、直接お部屋まで来てください。

保護者の方からの相談もお受けしております。(電話相談も可能です)

相談をご希望の場合は、教頭または学級担任までお問い合わせください。

※ 体調不良等で予定日に来校されないときは、ご一報ください。

(職員室：0586-28-8752)

-----切り取ってください-----

相談申し込み用紙

()年()組()番 氏名()

- ① 相談希望日 (スクールカウンセラー・心の教室相談員の来校日から選んでください)

第1希望 ()月()日()曜日の[]

第2希望 ()月()日()曜日の[]

第3希望 ()月()日()曜日の[]

- ② 主な相談内容

友達関係・部活動・学習・先生・進路・生活面・家庭・その他()

- ③ 相談日時が決まったとき、あなたに伝える先生

学級担任・副担任・学年主任・その他()先生 ※フルネームで書いてください