

# 相談室だより 2月号

一宮市立萩原中学校

二月三日は立春にあたるため、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。よく寝て体を休めて、心も体も温めてほっと一息したいですね。



《2月 相談室スケジュール》 萩原中学校 電話 0586-28-8762  
相談室 直通電話 0586-28-8782

月	火	水	木	金
3 高橋 10:00~14:15	4 内田 13:10~16:10	5 高橋 10:00~14:15	6 内田 9:30~15:30	7 花井 10:00~17:00
10 高橋 10:00~14:15 川本 午前中	11 建国記念日	12 なし	13 内田 9:30~15:00 花井 10:00~17:00	14 花井 10:00~17:00
17 高橋 10:00~14:15	18 内田 13:10~16:10	19 高橋 10:00~14:15	20 内田 9:30~16:00	21 花井 10:00~17:00
24 振替休日	25 内田 13:10~16:10 花井 10:00~17:00	26 高橋 10:00~14:15	27 内田 13:00~16:00	28 花井 10:00~17:00

いつでもなんでも相談 申込用紙

相談したい人は書いて相談箱に入れてね

年 組 名前

●相談したい先生はだれですか？ ○で囲んでください。

花井カウンセラー 高橋相談員 内田相談員 担任の先生 保健室の先生 その他( )

●相談したい日時はいつですか？ ・第1希望 月 日 ・第2希望 月 日

・昼放課 ・ST後 ・その他( )

●相談日時を伝える方法はどれがいいですか？ ・担任から ・相談員から ・その他( )

●どんなことを相談したいですか？ (複数可)

・友達関係 ・自分の気持ち ・勉強や進路 ・家族 ・部活動

・その他( )

# 自分にとってのストレスのサインを知り、 気持ちの切りかえをできるようにしよう

## ★自分にとってのストレスのサインを知ろう

ストレスを受ける状態が続くと、体や心に様々な症状がでます。

### 《体》

腹痛  
頭痛  
寝れない  
食欲がなくなる・増える

### 《心》

悲しい気持ちになる  
イライラする  
好きなことが楽しめない  
嫌なことをずっと考えてしまう



身体の異常がないのに症状があらわれるときは、ストレスをうけて困っているというサインです。自分の健康状態を振り返り、サインに気づけるようにしましょう。

## ★気持ちを切りかえる方法をみつけよう

どんなときにうれしくなりますか？楽しい気持ちになりますか？  
何をしているときにそうなるか、次のキーワードから考えてみましょう。

●感覚— みる きく さわる 香りをかぐ

●身体— 歩く 走る 踊る スポーツをする 寝る

●好きなこと— 読書 料理 カラオケ イラストを描く 写真を撮る



これらをだれかと一緒にするのか、一人で楽しむのか、いろいろ試してみて、自分なりの方法で気持ちをコントロールできるといいですね。