



相談室だより

9月号

一宮市立萩原中学校

みなさん、こんにちは！夏休みはどのように過ごしましたか。2学期はたくさんの学校行事がありますので、心身ともに元気に学校生活をスタートできるといいなと思います。でも、長いお休みが終わって心がブルーになるときでもあります。そんな時は無理をしないで相談室を利用してほしいです。心も体も元気に過ごすためには、適度な休憩やリラックスがとても大切です。なんだか疲れてきたなと感じたら、早めに休憩をとってくださいね。

萩原中学校 電話 0586-28-8762

相談室 直通電話 0586-28-8782

《9月スケジュール》

月	火	水	木	金
	1 光田	2 光田 川本	3 光田	4 高橋
7 光田	8 光田	9 光田	10 光田 高橋 10:00~12:00	11 なし
14 光田	15 光田	16 なし	17 なし	18 高橋
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 光田	25 高橋
28 光田	29 光田 高橋 10:00~12:00	30 光田		

【基本時間】 光田相談員 9:30~13:45 高橋カウンセラー 10:00~16:00

川本カウンセラー 9:30~12:30

相談カード(相談ポストに入れてください。または直接渡してください。)

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。

高橋カウンセラー 光田相談員 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 ・放課後 ・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()

♥ストレス解消法をいくつか紹介します！♥

★趣味に没頭する

ゲーム、アニメ、読書、推し活など

★好きな音楽を聴く

★友達と話す、遊ぶ

★体を動かす

部活、筋トレ、ストレッチ、ジョギング、散歩など

★お風呂、シャワーでリラックス

★十分な睡眠をとる

★思いきり泣く、笑う

動画やコメディなどを見る

★絵を描く、工作、手芸をする

★好きなものを食べる

★日記を書く



体を動かすと幸せホルモン、エンドルフィンが分泌され気分がよくなります。毎日同じ時間に寝起きすると体内時計が整い、良い睡眠が得られます。日記を書けば自分の感情と向き合うことができ、ポジティブな出来事に目を向けると心が安定します。

ストレスは無理に抑え込もうとせず、適切に対処することが大切です。他にも方法はあると思います。おすすめの方法があれば教えてください。自分に合った方法で心の健康を保ちましょう。

2学期も心の相談随時受け付けていますので、どんなことでも話してください。“相談先をたくさん持とう”です。たくさん話した後にはきっと心が軽くなるはず！