



さんさん



3月は、不安を感じやすい？

みなさんにとって、3月はどんなイメージですか？

「だんだん気温も温かくなり、心もワクワクする時期」「卒業、学年の修了を迎え少し寂しくなる時期」「次の学年・進学に向けてドキドキする時期」など様々なイメージがあると思います。

今回は新しい環境を迎えることで感じる「不安感」を少し軽くする方法を紹介していきます。



① 今の気持ちを書いてみる

「何が心配なのか」「どんな事が不安なのか」をまずは書いてみましょう。書くことで気持ちが落ち着いたり、頭の中がより整理することができたりすると思われます。



② 誰かに話してみる

今心配な事であったり、楽しみにしている事であったり、何でもいいので誰かに話してみるのもよいかと思われます。話してみると同じ気持ちを抱いている人も多いのかもしれないよ。



③ ひとまず身体を動かしてみる

何をしても「どうしよう」「心配」という気持ちが取れにくいときは、身体を動かしてみよう。散歩・縄跳び・部屋の片づけなど、なんでもいいのです。今活動しているものに少し集中すると、また気分も変わってくると思います。



④ 寝てみる

睡眠をとる事で少し頭の中が整理できることもあります。寝る前にいろんな思いが浮かんでくるときは、ひとまず、呼吸に集中して考え込まないようにしましょう。



「様々な方法を試したけれどやっぱり不安が軽くない」
「しっかり睡眠をとる事が難しいくらい不安な気持ちが強い」
「誰に話をしたらいいのかわからない」といった気持ちが起きた時は、いつでもスクールカウンセラー・心の相談員・信頼できる人に伝えてみましょう。



3月の来校予定表				
月	火	水	木	金
3 ☆ 9:15-14:00	4 ☆ 9:15-14:00	5 ◎ 10:00-15:00	6 ☆ 9:15-14:00	7 ☆ 9:15-14:00
10 ☆ 9:15-14:00	11 ☆ 9:15-14:00	12 ◎ 9:00-12:00	13 ☆ 9:15-14:00	14 ☆ 9:15-14:00
17 ☆ 9:15-14:00	18 ☆ 9:15-14:00	19 ◎ 9:30-14:30	20 ★休日★	21 ☆ 9:15-14:00
24	25	26	27	28
31				

※◎…県スクールカウンセラー
 ※☆…心の教室相談員
 ※保護者の方も、ぜひご利用下さい



いちみん相談室

学校で使用している Chromebook や自宅のパソコン、スマートフォンから生徒のみなさんが悩み相談を申し込むことができる「いちみん相談室」サイトを運用しています。「いちみん相談室」には、グーグルフォームを利用した「デジタル相談ポスト」のほか、学校以外の相談機関を紹介する「ほかの相談窓口」が開設されています。「いちみん相談室」には西成東部中学校のホームページのリンクコーナーからアクセスできます。



～相談用紙について～

「最近、なんだか寝られない」「なんかモヤモヤする」など、ありませんか？
 直接お話をすることは緊張する人もいます。
 そんな時は保健室前にある相談箱を利用してください。
 保健室前にある相談用紙に記入しても、下にある相談用紙を切り取って記入しても構いません。相談箱に入れてくださいね。

【 相談用紙 】		
年	組	名前
☆相談したい人は誰ですか？（希望があれば○を付けてください）		
ア 担任の先生	イ 学年の先生	
ウ 相談系の先生	エ 相談員の先生	
オ スクールカウンセラー（SC）の先生		
カ その他（		先生）
☆希望する相談方法を選んで○を付けてください		
ア 直接話す		
⇒相談内容はどんな事ですか？		
①学校について ②友達関係について ③部活について		
④勉強について ⑤家の事について ⑥その他（		
⇒希望の日にちを3つ書いてください。（SC・相談員を選んだ場合は毎日来ていないのでお便りで来ている日にちを確認しましょう）		
①（ 月 日）②（ 月 日）③（ 月 日）		
イ 手紙を書く		
⇒思っている事を書いて用紙と一緒に相談箱に入れてください		
⇒返事はどの方法がいいですか？		
①職員室に取りに来る ②相談室に取りに来る		
③担任の先生に渡してもらおう ④SC・相談員がクラスに行って渡す		
ウ その他（		

【 相談用紙 】		
年	組	名前
☆相談したい人は誰ですか？（希望があれば○を付けてください）		
ア 担任の先生	イ 学年の先生	
ウ 相談系の先生	エ 相談員の先生	
オ スクールカウンセラー（SC）の先生		
カ その他（		先生）
☆希望する相談方法を選んで○を付けてください		
ア 直接話す		
⇒相談内容はどんな事ですか？		
①学校について ②友達関係について ③部活について		
④勉強について ⑤家の事について ⑥その他（		
⇒希望の日にちを3つ書いてください。（SC・相談員を選んだ場合は毎日来ていないのでお便りで来ている日にちを確認しましょう）		
①（ 月 日）②（ 月 日）③（ 月 日）		
イ 手紙を書く		
⇒思っている事を書いて用紙と一緒に相談箱に入れてください		
⇒返事はどの方法がいいですか？		
①職員室に取りに来る ②相談室に取りに来る		
③担任の先生に渡してもらおう ④SC・相談員がクラスに行って渡す		
ウ その他（		