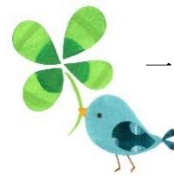


さんさん



メンタルヘルスたより
一宮市立西成東部中学校
令和6年11月
第7号

皆さんこんにちは。急に寒くなってきましたね。身体が縮こまってしまうと、肩こりや頭痛等身体症状が出てしまう可能性があります。

それだけでなく、メンタル面でも落ち込んでしまったり、やる気がなかなか起きなくなったりする人もいます。ストレッチや入浴などをして、リラックスしながら過ごしましょう。



自分で自分を癒してみよう～セルフコンパッション～

みなさん「セルフコンパッション」という言葉を聞いたことはありますか？これは「友達や家族を思いやるかのように、自分自身の事を思いやり、大切にしよう」という意味の言葉です。

人は、生活していると、あらゆる場面で様々なストレスを感じます。ストレスが知らないうちに自分の心身を疲れさせてしまうことがあります。

今回は、セルフコンパッションの要素と方法を紹介します。



～セルフコンパッション要素～

① ありのままを受け入れる事ができる

「今この瞬間に自分が体験していること」に注目します。この時は批判・否定することはありません。自分にとってのありのままの経験と向きあいましょう。

＜例＞テストの結果が悪く落ち込んでいるとき

「私は、テストの結果が悪かったことに落ち込んでいるんだよね」「かなりつらいよね」

② 自分に対する優しさ

何か間違えたり、失敗したりした時に自分を責めてしまうこともあります。でも友達や家族が失敗したときは、責めるのではなく優しい言葉をかけることができるのではないかと思います。自分にも、友達にかけるように優しい言葉をかけてみましょう。

＜例＞

「そういう時ってあるよね」「次頑張ればいいよ」

③ 共通の人間性（つらいのは私だけじゃない）

「人間なら誰でも失敗するし、困難に当たってしまう」今の辛い気持ちは、人間なら誰でも経験することを思い出しましょう。他者とのつながりを感じ孤立感がやわらぎます。

＜例＞

「頑張ったのにテストの結果が悪ければ、誰でも落ち込むよね」「似たような経験をしている人は他にもいる」

～セルフコンパッションの方法～

① 自分の体をやさしく触ってみよう

自分の手でお腹や腕を触ったり、優しくさすったりしてみましょう。赤ちゃんをあやすようにポンポンと叩くようにしてもよいかもしれません。（自分が心地の良い場所を探してみましょう）

② 自分のいいところを書いてみましょう

心が疲れているとどうしてもネガティブな事を考えてしまいがちになります。「自分の今頑張っていること」「自分のいいところ」と思いついたまま書いていきましょう。

③ 自分の呼吸に集中してみる

手を足やお腹などの体におきながら呼吸に注目しましょう。手からの温かさを感じ、ホッとする感覚を味わえると良いでしょう。もし雑念が思い浮かんだら、呼吸に再度注目をしていくと良いでしょう。

11月の来校予定表				
月	火	水	木	金
				1 ☆ 9:15-14:00
4 ★振替休日★	5 ☆ 9:15-14:00	6 	7 ◎ 13:00-16:00	8 ☆ 9:15-14:00
11 ☆ 9:15-14:00	12 ☆ 9:15-14:00	13 ◎ 9:30-15:30	14 ☆ 9:15-14:00	15 ☆ 9:15-14:00
18 ☆ 9:15-14:00	19 ☆ 9:15-14:00	20 ◎ 9:30-15:30	21 ☆ 9:15-14:00	22 ★休日★
25 ☆ 9:15-14:00	26 ☆ 9:15-14:00	27 ◎ 9:30-15:30	28 ☆ 9:15-14:00	29 ☆ 9:15-14:00

※◎…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。



～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ると思います。

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 相談係の先生	エ 相談員の先生（豊子先生）
オ スクールカウンセラー（SC）の先生（佳奈先生）	
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 相談係の先生	エ 相談員の先生（豊子先生）
オ スクールカウンセラー（SC）の先生（佳奈先生）	
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う ④SC・相談員がクラスに行って渡す	
ウ その他（	