

おあしす 7月

みなさんこんにちは。暑い日が続いていますね。しっかり水分補給をして、身体も心も元気でいてください。心が疲れた時、悩みごとがある時は学校の相談にも申し込めます。今回は「相談に申し込むべきかどうか」を見分けるポイントについてお話します。

ストレスのサイン

ストレスという言葉は普段からよく耳にしますし、みなさんも使っているかも知れませんね。「これは嫌だなあ…」と感じることがあれば、それはストレスとして自覚しやすいのですが、自覚していないうちにストレスが溜まっていることもあります。

自覚のないストレスは、人間関係や勉強を頑張ることに悪い影響を与えることがあります。そのため、自分でチェックして、早めに気づくことが大切です。以下に、自覚しにくいストレスに気づくためのサインを示します。

どんなサインがあるの？

<体のサイン>

- ・頭が痛い
- ・ねむれない
- ・食欲がなくなる

<気分のサイン>

- ・いらいらする
- ・急に泣ける、怒れる
- ・やる気が出ない

<頭の中のサイン>

- ・物事が決められない
- ・何でもダメだと思う
- ・悪い夢を見る

このようなサインに心当たりのある人は、家族や先生といった周りの人に相談してみるとよいかもしれません。また、このようなサインに気づいた周りの人や保護者の方は、お話を聞いてあげたり、安心できる環境づくりをしてあげたりするとよいかもしれません。気になることや、どうしたらいいかわからないということがあれば、相談を利用してみてくださいね。

保護者の方へ

☆ 相談室では保護者の方の相談も行っています。学級担任を通して、または直接電話でご連絡ください。

☆ 相談室専用電話が設置されています。電話での相談も可能ですが、相談中および不在時など電話に出られないこともあります。その場合は、職員室へご連絡ください。

相談室直通 ☎ 28-8787 職員室 ☎ 28-8767

スクールカウンセラー・相談員の来校日

林 SC

7月10日、17日
9月4日、11日、19日、
10月2日、16日、23日
時間：10:00～16:00

高橋相談員

毎週月・火・水・金曜日
時間：10:30～13:45



相談室について

☆相談室は、校舎南館の2階、東側一番奥の部屋です。

☆放課中や昼放課、帰りのST後はいつでも利用できます。ゆっくり話したいときは予約を入れてください。

☆予約は、担任の先生にお願いするか、直接申し込んでください。相談ポストも利用できます。

☆相談ポストは相談室前に設置してありますので、相談希望用紙を活用してください。

きりとり

相談希望用紙

____年____組 名前____

★ 相談希望日 : 第1希望 月 日 (曜日) の 昼放課 ・ 放課後
: 第2希望 月 日 (曜日) の 昼放課 ・ 放課後

★ 話す日をあなたに伝える先生: クラス担任の先生・学年主任の先生
・その他 (先生)

★ 話したい内容: 友達・部活・勉強や進路・家族・その他 ()

★ 話したい相手: 林カウンセラー・高橋相談員・その他の先生 ()

= 決定日 =

月 日 (曜日)

昼放課 ・ 放課後