

# おあしす 10月

みなさんこんにちは。昼間は相変わらず暑いものの、朝晩は少しずつ涼しくなり、秋の気配を感じるようになってきましたね。秋は行事がたくさんありますので、疲れを感じたら早めに寝るなどして、身体を休めてくださいね。それでも疲れがとれなかったり、ストレスが溜まっているなど感じたりする人は、早めに誰かに話すのも、気持ちが軽くなる一つの方法です。相談室でもみなさんの来室を待っていますので、ぜひ話をしにきてくださいね。

## ストレスに負けない3つのR

ストレスを溜めない様に、自分でできる対処法を取り入れてみませんか。今回紹介するのは、「3つのR」。これで早めにストレスに対処しましょう。

- **Rest (休養)** - オンとオフを切り替える  
勉強のオンとオフの区切りをはっきりつけて、心身を休ませる日をつくりましょう。のんびりと過ごすこともよいのですが、散歩やストレッチなど、適度に体を動かすことで、休養効果を高める場合もあります。
- **Refresh (気晴らし)** - 五感をフルに使う  
音楽を聴く(聴覚)、絵画を見る(視覚)、アロマテラピー(臭覚)、よく味わって食べる食事(味覚)など、十分に五感を働かせることを意識してみましょう。
- **Relax (くつろぐ)** - ゆったりとした時間を持つ  
家族との団らんや気の合った友人と話すなど、緊張を解きほぐす時間を持ちましょう。動物や植物と触れ合うことでも、穏やかな気持ちになることができますでしょう。

### 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

10月3日、17日、24日  
11月7日、14日、28日  
12月5日、12日  
時間: 10:00~16:00

### 野村相談員

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: スクールカウンセラー・野村相談員・その他の先生( )

きりとり

=決定日=  
月 日( 曜日)  
昼放課 ・ 放課後