

# カウンセリンググループ通信

令和2年6、7月号

生徒の皆さんへ



市川市立第四中学校 相談室

体育祭も終わり、6月に入りました。関東の梅雨入りはこれからのようです。蒸し暑い日もあれば肌寒い日もあるかもしれません。気温差が激しい時には、気付かない疲れがたまっていることもあります。心も身体もリラックスできる時間を作ってくださいね。

◆ストレスは考え方のクセによっても、たまりやすくなります…

今回は、ストレスについてのお話です。友達や家族にグチを言ったり、部活動などで体を動かしたり、面白い動画を見て笑ったり…みなさんひとりひとりにストレス発散法がありますね。では、ストレスとはいったい何でしょうか？

私たちはストレスを感じることでちょっと休もうと考えたり、発散するために何か他の事をしようと思います。つまり、ストレスは私たちの体や心を守るのに必要なことなのです。しかし、ストレスがたまりすぎるのもよくありません。早めに自分の状態に気付いて、早めに対処することが大切です。

クセ① 何か悪いことが起こった時に、自分に責任がないのにすぐに自分が悪いと思ってしまう

例：友達に元気がないのは、私が言ったことで何か傷つけてしまったのかも…と思う。

⇒（本当は、別のことが原因で元気がなかっただけかもしれません。）

クセ② 「絶対に～～でないとダメ」と思ってしまう。

例：絶対に失敗したり、間違ったりしたらダメだと思う。

⇒（どんな人でも必ずミスすることがあります。大切なのは次回からミスをなくす努力をすることです。）

クセ③ 嫌なことばかり繰り返し起こっていると思ってしまう。

例：友達に「一緒に行こう」と言ったら断られた。私はいつも断られると思ってしまう。

⇒（たまたま一緒に行けない用事があっただけかもしれません。）

これらは、ストレスのたまりやすい考え方のクセの一部です。もし、こういう考え方になっているなと思ったときには、気分転換をしましょう。深呼吸をしたり、何か楽しめるものに取り組むのも良いでしょう。気持ちが落ち着いたら、“自分の考えたことは本当にそうなのかな？”“他の考え方はないかな？”と考えてみるといいですよ。

### 【相談ポストが設置されました！】

美術室奥にあるカウンセリングルームの前に、なんと、相談ポストが設置されました！相談内容は、勉強のこと、友達関係のこと、家族のこと、自分のことなど、どんなことでも構いません。

紙に①学年、②名前、③相談内容を記入し、鍵付きのポストに入れてください。相談内容が書きにくい場合は、詳しく書かなくても大丈夫です。カウンセラーは月曜日、火曜日、水曜日に来ているので、そこでポストの中を確認します。

相談する日と時間を決める方法は次の3つです。Ⅰ.カウンセラーに直接会いに来てもらって決める、Ⅱ.担任の先生を通じて決める、Ⅲ.昼休みにカウンセリングルームに行って決める。ポストに入れる紙に決め方を書いて入れて下さい。



## 保護者の皆様へ

### ● 疲れがみえ始める頃かもしれません

新年度が始まり、はや2か月が過ぎました。新しい環境になり、友達関係や勉強面、日常の雰囲気なども変わり、慣れて落ち着く間もなく体育祭を終えました。中にはここで一息つきたいところと感じている子どももいるかもしれません。しかしながら、6月は今年度はじめてのテストがあります。結果が気になる場所かもしれません。ぜひ、疲れが背景にあること、そして、テストの結果がその子のすべてを表しているわけではないことを忘れないであげて下さい。

### ● お困りの場合

お子さんの体調不良が続くときや、保護者の方自身が、不安やストレスでどうしようもなくなってしまった場合は、学校の先生やスクールカウンセラーにご相談下さい。

市川市立第四中学校の電話番号は、047-335-3431となっております。一旦事務室に繋がりますので、カウンセラーご希望の場合は、その旨をお伝え下さい。予約制となっており、日程を調整し、後日面談となります。

こちらの表が、6月、7月のカウンセラーの出勤日となっております。主に月曜、火曜は千葉が勤務しており、水曜日は小林と千葉が勤務しています。どうぞ、よろしくお願い致します。

日	月	火	水	木	金	土
 6月	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
	 7月			1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31