

新北島中学校 カウンセリングルーム なかむた ひとみ 中牟田 瞳	カウンセラー便り ～風のたより～	2022年 10月号
---	---------------------	------------

こんにちは、カウンセラーの中牟田です。季節も一気に進んで、体育大会も近づいてきました。この号が出る頃には練習も終わり頃でしょうか?みなさんのかけ声がカウンセリングルームにも聞こえてきて元気がもらえます!ありがとうございます。



さて、今回も前回のお便りに続き「ストレス」についてです。ストレスには“良いストレス”と“悪いストレス”があると説明しました、そして悪いストレスには体に影響を与えるということもお伝えしました。悪いストレスを受けた結果、疲れなったり、食べられなったり、イライラしたり…それが長期にわたってしまうと本当の病気になってしまふかもしれません。そうなる手前で悪いストレスにストップをかけるには「ストレスのサインを見落とさないこと」が大切になってきます。



いつもの自分なら友達とおしゃべりしてたら楽しいはずなのに気分が乗らない、大好きなゲームをしているのにつまらない、悲しくないのに涙が出る…こういうこともストレスサインになる場合もあります。

ときどき毎日の生活を振り返りながらストレスサインがないかどうか自分自身でチェックしてください。もしサインを見つけたらまずは深呼吸で落ち着いてから自分なりのリラックス方法をやってみてください。基本はゆっくり休みましょうね。

#### ～カウンセリングルームからのお知らせ～

カウンセリングとは困ったことや不安なことを話して、少しずつ元気になるためのものです。カウンセラーはカウンセリングに来てくれた人の聴き役になり、みんなの困りごとが解消するようにアドバイスします。気軽に声をかけてくださいね。

#### カウンセリングルーム開室日 11月と12月

11月2日、9日、16日、30日 12月7日、14日、21日

それぞれ水曜日です。時間は 10:00～16:00 です。

#### 【保護者の皆様へ】

思春期の子どもへの関わり方や子育ての悩み事など、なかなか難しいこともあるかもしれません。そういうときにカウンセラーに話をしてみませんか?相談予約は先生方に声をかけていただくか、お電話(06-6683-0071)にてご予約いただいても構いません。よろしくお願いします。

