

スクールカウンセラーだより

令和6年5月31日

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
千早 寿里
池田 花



新学年度が始まって、あっという間に1か月が過ぎましたね。新しい学校、新しいクラスに少しずつ慣れてきた頃でしょうか。新しい環境や生活に慣れるために、今まで心も身体も頑張ってきただけに、皆さんの中にはそろそろ疲れが出てきた人もいるかもしれませんね。睡眠や食事の時間など毎日の生活リズムをできるだけくずさないことや自分にあった気分転換の方法を見つけることがストレスの軽減になります。また相談室で話を聞いてもらうことも、気持ちの整理ができるのでおすすめです。



相談室では、随時相談を受け付けています。基本的に1階の相談室で行います。開いているのは、休み時間、昼休み、放課後です。気軽に話に来てください。予約方法については、スクールカウンセラーだより4月号（HP＞本校の特色＞教育相談）か相談室前の掲示をご覧ください。

※ 現在、1年生の全員面接を実施しているため、昼休み、放課後に予定が入っていることが多くなっています。詳しいスクールカウンセラーの予定を知りたい時には、保健室や職員室の先生方に聞か、スクールカウンセラーが来ている日に直接相談室に確認に来てください。

◎1学期の相談室開室予定日（基本的に、池田が火曜日、千早が金曜日来ています。）

	5月	6月	7月
池田（火）	21日 28日	4日 18日 25日	2日 9日 16日
千早（金）	24日 31日	7日 17日（月） 21日 28日	5日 12日

◎ 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者からのご相談もお受けしております。なお、相談室直通電話は、留守番電話になります。連絡先を残していただければ、次の勤務日に折り返しご連絡します。ただし、勤務日程等の関係で、すぐにご連絡ができないこともありますので、急ぎの場合には学校へご連絡ください。

〔相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175〕

勉強や部活で疲れたとき、脳をいきいきとさせる工夫！

① ゆっくりと息を吐いてみる。

緊張や不安がつよいときには自然と息を吐くのを忘れそうになります。意識して「ふうー」と声に出して息を吐いてみましょう！心と体がリラックス状態になれるコツです。

② 好きな音楽を聴いたり好きな香りを楽しんだりする。

ふだんから自分だけのお気に入りの香りや音楽をみつけておくと、イライラしたときや考えがまとまらないときに落ち着いてものごとに対処できたり、良いアイデアが浮かんだりします。

③ 身の回りの整理整頓で脳をスッキリ！

「人は環境に左右される」といわれるように自分を取り巻く環境が心地良くと、感情にもよい影響を与えます。一日の中で少しの時間で大丈夫なので机の上や引き出しの中などを整えてみましょう。