

さわやか相談室だより

R 2年 7月号

幸手市立東中学校
さわやか相談室

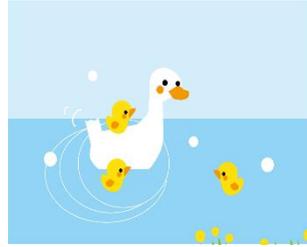
0480-48-0995(相談室直通)

みなさん、こんにちは。梅雨時で、雨の多い日々が続いていますね。

太陽の出ている時間を「日照時間」と言いますが、雨や曇りの日などが続くと日照時間が少なくなります。日照時間が少なくなると、農作物などの育ちが悪くなったり、影響を受けてしまうことがわかっています。

憂鬱な気持ちや、モヤモヤした気持ちは、誰かに話を聞いてもらうことで、気持ちが軽くなることがあります。話をしてみたら、「悩んでいるのは自分だけじゃなかったんだ」とか、「こんな考え方もあるんだ」など何か気づくことがあるかもしれません。

相談室では、気分が晴れない時にお話を聞き、どうしたらいいか、一緒に考えます。勇気を出して話すことが、解決の第1歩なのです。



相談室の利用について

開室日時 月曜日 ~ 金曜日 8 : 30 ~ 14 : 00

(生徒の利用は原則昼休み)

相談室は生徒の利用だけでなく、保護者のみなさまもご利用できます。ご希望される方は相談室までご連絡ください。

また、コロナウィルス感染予防の観点から、電話相談も可能です。

お問合せ先 0480 - 48 - 0995

(相談室直通 担当 遠藤)



☆ 相談室は夏休みも開室しています ☆

8 / 7 (金)午後 ・ 8 / 12 (水) ・ 8 / 13 (木) ・ 8 / 14 (金)

はお休みです。

夏休みは開室時間であれば、いつでも相談が可能。ゆっくり相談したい人におすすめです

スクールカウンセラー来校日

8 / 4 (火) ・ 8 / 25 (火) ・ 9 / 8 (火)

通信制・単位制高校の資料をいただきました

通信制・単位制の高校は、特色のある高校が多いです。どんな学校があるのか知りたい人や、学校説明会などの情報がほしい人がいましたら、相談室前の掲示や、相談室内に資料がありますので、見に来てください。



落ち込んだ時どうしてる？

みなさんが落ち込む時や、がっかりする時は、どんな時でしょうか？

「テストでいい点数がとれなかった」「部活の試合で負けてしまった」「友達とけんかしてしまった」など、毎日生活していると落ち込むことや、がっかりすることがありますね。また、同じようなことがあったとしても、立ち直りが早い人もいれば、心身に影響が出てしまうくらい悩んでしまう人もいます。感じ方は人それぞれです。落ち込んだり、がっかりした気持ちと上手に付き合って、気分をスッキリさせるにはどうしたらいいのでしょうか？

Step 1 すべての感情を受け止める

まずは、落ち込んだり、がっかりした気持ちを抑え込まず認識することです。「仕方がないこと」「大したことじゃない」と判断を下す前に「つらかったね」「がっかりするのも無理ないよ」と自分に声をかけてみましょう。すぐに気持ちが晴れないかもしれませんが、ゆっくり自分に声をかけ続けてください。少しずつ気持ちが楽になってきませんか？

回復するために急いでしまうと逆効果になることがあります。また、感情を押し殺した度合いが高くなるほど、次に何かがあった時に、より大変な形で噴き出してくる可能性もあるのです。

Step 2 個人的に受け止めすぎない

自分の期待通りに物事が進まない時に、自分自身を責めてしまうことがあります。「私には能力がない」「私には成功する資格がない」と自分をけなしてはいませんか？

自分自身に肯定的な言葉をかけることで、自分の能力を信じる、つまり、自信を持てるようになってきます。

「私には価値がある。きっと解決策を見つけられるはず」「私の努力は報われる」など自分を励ましてみましょう。

Step 3 失敗から学ぶ

自分で心を癒し、励まして少しは元気になってきたところで、再チャレンジや新しい試みなどを始めようと思うようになってきます。失敗したことを見つめ直すとそこから何かの学びが得られる場合があります。

例えば、友達に裏切られたと感じていたけれど、よく考えてみれば、相手もそうする理由があったとか、テストで良い点が取れなかったから次は勉強方法を変えてみようなどの気づきがあるかもしれません。

一人では、次のステップに進めないことや、受け入れられないことなどがあるかもしれません。そういう時は、周りの人にお話しをしてみるといいでしょう。自分で気づけなかったことなどがわかる場合があります。

相談室でもみなさんのお話を聞きます。

