

相談室だより

練馬区立中村中学校 教育相談室

平成 24 年 11 月 5 日

行事に取り組むことの持つ意義

今週は、1、2年生はふれあい週間、3年生は三者面談ですね。普段なかなかゆっくり話す機会のない先生方と、有意義な時間を持てるよう祈っています。

また、今週の木曜日にはマラソン大会があります。そのほかにも、一年を通じて中村中にはたくさんの行事がありますね。

行事に取り組むことの意義は、「**ある一つの目標に向かって、時間的な見通しを立てて、協力して取り組む**」ということです。これは、みなさんが大人になり、社会に参加していく上でも、とても大切なスキル（=力）になります。行事は、それを育むための大切な機会なのです。こうした行事の持つねらいを意識して、一つ一つに丁寧に取り組んでいってください。

そうすることが、みなさんをきっと心身ともに健やかでたくましい人間に成長させてくれることでしょう。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

心理学マメ知識♪

“ストレス”って知っていますか？

—ストレスってなあに??

ストレスとは、「こころやからだにかかる負担」のことです。ストレスのもとになるものを「ストレスラー」、ストレスラーによってこころやからだに生じる症状を「ストレス反応」といい、「ストレス」という言葉はその両方を意味しています。

—ストレスはつねにあるもの

ストレスは、人が生活していく上でつねにあるものです。「ストレスなんて特に感じない」と思っている人も、実はストレスにさらされていることに気付いていないだけのことがほとんどです。ストレスは、「あるのが普通」、と思ったほうがいいでしょう。

—ストレスは「ためない」ことが大切！

ストレスに対処するために一番大切なことは、「ためない」ことです。ストレスは、たまり過ぎると、眠れなくなったり、気分が落ち込みやすくなったりとさまざまな悪さをします。ので、たまる前に早めに解消することが大切です。そして、早めに解消するためには、ふだんから自分なりのストレス解消法を用意しておいて、こまめに実践することが大切です。

・・・あなたのストレス解消法はなんですか？なるべくたくさん、いろいろなものを用意しておきましょう♪

////////♪★♪////////♪★♪////////♪★♪////////

11月の相談日

吉村 SC : 2日(金)、9日(金)、16日(金)
矢澤相談員 : 6日(火)、9日(金)、13日(火)、
15日(木)、27日(火)、29日(木)

※変更になる場合がありますのでご了承ください。

火・木曜日開室時間:11:00~15:00
金曜日開室時間: 8:15~17:00

保護者の方の相談もお受けしております。ご相談は、事前の予約が必要です。学校にご連絡いただくか、専用携帯電話に直接お電話ください。来校いただくことが難しい場合は、電話でのご相談も受け付けております。

吉村 SC、矢澤相談員携帯 ☎ 080-2024-8893

※ 勤務日のみの受付となります