



相談室便り 11月

平成28年11月

開進第三中学校 相談室
スクールカウンセラー 内藤 美菜子
心のふれあい相談員 高野 幸江

月	火	水	木	金
	1 10:00~16:00 ふれあい	2 10:00~15:00 ふれあい	3 文化の日	4 10:00~16:00 ふれあい
7 11:00~17:00 スクールカウンセラー &ふれあい	8 10:00~16:00 ふれあい	9 10:00~15:00 ふれあい	10	11 10:00~17:00 スクールカウンセラー
14	15	16	17	18 10:00~17:00 スクールカウンセラー
定期考査		ファイト☆		
21	22 10:00~16:00 ふれあい	23 勤労感謝の日	24	25 10:00~17:00 スクールカウンセラー
28	29 10:00~16:00 ふれあい	30 10:00~15:00 ふれあい		

「テスト大丈夫かな」「発表で失敗したらどうしよう」「嫌われてるんじゃないか…」などなど、毎日の生活の中でいろいろと心配になることもありますね。「自分は心配性だ」と思っている人もいるかもしれません。“不安”は私たちが身を守るために必要な感情ですから、全部なくそうと思わなくてよいのですが、心配事で頭がいっぱいになってしまったり、心配なことを避け過ぎてチャレンジできなくなってしまったりしないように、【心配と上手く付き合う方法】をご紹介します。

① 規則正しい生活は大切

心配事があるときこそ、よく寝てよく食べること・太陽の光を浴びることを意識しましょう。

② 「何が心配なのか」をはっきりさせる

書き出したり人に話したりしてみると整理できます。それだけでスッキリすることもありますね。

③ “心配タイム”を決める（できれば寝る前以外の時間に）

この日に相談してみよう、夕食の後に15分考えよう、など心配事についてじっくり心配する時間を決めて、それ以外の時間は心配事について考えないようにします。

④ 心配事から気持ちをそらす

不安な気持ちが襲ってきそうになったら、呼吸法（鼻から吸って口から吐く）・体を動かす（掃除、散歩、ストレッチ…）などで、リラックス&リフレッシュしましょう。

⑤ 解消するためには、心配事と向き合うことが必要

対策を考えて、自分にできそうなことを無理せずやってみることで。「怒らせちゃったら素直に謝ろう」「忘れ物をしても貸してもらえば何とかなる」「失敗したら自分から笑っちゃおうか」など心配していることが起きてしまったときどうしたらいいか考えておくと少し安心ですね。

参考□ 少し「心配性」のほうが、うまくいく！ 大野 裕

◆自分なりに対処してみても解決が難しいこともあります。心配事がずっと頭から離れない・眠れない・食べられない・体調が悪くなる…などが続くときは、手助けが必要なときかもしれません。一人で頑張りすぎずに家族や先生などに話してみましよう！相談室も気軽に利用してくださいね。

保護者の皆様へのお知らせ：どちらの相談員も、上記の相談時間中に保護者の方からの来室予約、電話での相談をお受けします。（※勤務予定は変更になることがありますのでご了承ください）。
直通電話：080-9975-7203 職員室（副校長）、保健室を通してのお申し込みも受け付けています。

