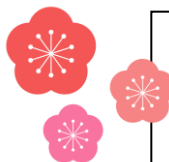


# 相談室だより

No. 6



令和3年1月27日  
練馬区立豊溪中学校相談室  
高辻 惇 三嶋 美穂

こんにちは。3学期が始まってすぐに緊急事態宣言となり、予防を続けながらの学校生活ですね。少し疲れを感じている人もいるかもしれません。ストレスの元を解消できればすっきりしますが、解消できない場合もあります。そういうときにはレジリエンスを身につけて、ストレスをやり過ぎずと良いと言われています。

## ■レジリエンスとは■

ストレスにさらされても、風にしなる木の枝のようにしなやかにやり過ごし  
心が折れてしまわないようにするストレスへの対処法

＜レジリエンスを身につけるための10の方法＞

1. 人との関わりを大切にする
2. 危機的状況も、いつかは乗り越えられると考える
3. 変えられない状況は受け入れ、変えられる状況に注目する
4. 目標を立て、それに向かって進む
5. 問題を回避せず、行動する
6. 努力してもうまくいかない時は、自分を知る機会だととらえる
7. 肯定的なものごとを見るように心がける
8. なるべく幅広く、長期的な視点を持つ
9. 楽観的に考えて、希望的な見通しを保つ
10. 自分の希望や感情を大切にし、楽しくリラックスできる活動に参加する



## ★保護者のみなさまへ

相談室では、保護者の方からのお子さんについてのご相談もお受けしています。面談の予約は、相談室専用電話（090-4924-2090）にご連絡ください。原則9:00～16:30の間となっています。不在の際には、ボイスメッセージを残すか、同じ番号でショートメール(SMS)をご利用ください。折り返しご連絡いたします。

### 2月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 相	4	5 相	6	7
8	9 S	10 相	11	12 相	13	14
15	16 S	17 相	18	19 相	20	21
22	23	24 相	25	26 相	27	28

相 心のふれあい相談員 高辻 惇  
S スクールカウンセラー 三嶋 美穂

### 3月

月	火	水	木	金	土	日
1	2 S	3 相	4	5 相	6	7
8	9 S	10 相	11	12 相	13	14
15	16 S	17 相	18	19 相	20	21
22	23 S	24 相	25	26	27	28
29	30	31				