

練馬区立 石神井西中学校

相談室だより



令和4年度9月 発行 No.2

相談室 スクールカウンセラー 安達夏織 田中睦
心のふれあい相談員 中村詩子

令和4年度の二学期がスタートしました。夏休み気分は少しずつ抜けてきたでしょうか。二学期は長丁場の上に、いろいろと行事等もあるので、心身ともに疲れを感じることも多くなることもあるかも知れません。適切な休息の取り方も意識しながら自分を自分でケアすることも心がけて、自分を大切にしましょう。

スクールカウンセラー：安達 夏織（あだち かおり） 水曜日担当
田中 睦 （たなか むつみ） 金曜日担当
心のふれあい相談員：中村 詩子（なかむら うたこ）月・木曜日担当

●相談室利用方法について

相談室は月・水・木・金曜日に開室しています。相談は基本的に予約制です。

生徒の予約の取り方

- ・スクールカウンセラーあるいは心のふれあい相談員に直接声をかける。
- ・担任の先生やその他の先生にお願いする。

保護者の予約の取り方

面談予約は、職員室代表電話（03-3920-1034）にご連絡ください。

面談は基本的に9:10～16:35です。当日のご予約も、予約状況に応じて承ります。

これ以降の時間帯についてはご予約の際にご相談ください。

●保護者の方の初回面談について 〈インテーク面接〉

相談内容に沿った適切な支援のため、お子さんの様子や困り事についての十分な聞き取りができればと考えています。そのため保護者の方から初めてご連絡をいただいた際は、まず心のふれあい相談員がお話を伺います。その際に、相談内容を含めた事務的な質問をさせていただく場合があります。お話を聞いた後に、担当者を決めさせていただきますので、ご了承ください。



●第二相談室の開放について

月曜日と木曜日の昼休みは、1階保健室の並びにある第二相談室を開放しています。感染拡大防止のために入室人数等の制限はありますが、気軽に来室してみてください。開放中は心のふれあい相談員が在室しています。

セルフケアをしよう ②

『セルフケア』の第二弾です。前回お知らせしたように「自分のできる範囲で自分の面倒をみること」で、身体はもちろんのこと、心が疲れた時にもとても有効です。そして、早めがより効果があります。気軽に「心と身体のセルフケア」にトライしてみましょう。

【おすすめのメニュー】

身体を動かしてみる

運動にはネガティブな気分を発散させたり、心や身体をリラックスさせて睡眠リズムを整える作用が期待できます。特に効果的と考えられるのは身体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動です。いきなりハードな運動をすることや無理に運動することは逆効果になることもあるので、軽いランニングやサイクリング、ダンス等がお勧めです。

それらもハードルが高いと思った時には、近所の公園での散歩も効果があります。が、あまり頑張り過ぎると疲れてしまい逆効果になるので、「スッキリした。気持ちいい」と感じる程度で、一度にたくさん行うよりも継続することも大切です。まずは、1日に20分程度を目安に少し汗ばむ程度で続けてみましょう。 (田中)



参考 厚生労働省

こころもメンテしようー若者を支えるメンタルヘルスサイト

スポーツメンタルトレーニング②

皆さんには憧れている選手はいますか。試合の直前や合宿中、レベルの高い選手に囲まれた時は弱気になってしまうことが多いです。そんな弱気の状態から「できる自分になる」と自信を持てるようになる一つの方法に『モデリング』があります。こんな場面でこんな風にできたらと願う時に、憧れの選手を具体的にイメージしてその選手になりきって行動してみます。

メンタルも強く、堂々と自分をアピールできる選手、というと皆さんは誰を思い浮かべでしょうか。最近は大谷翔平選手の活躍がニュースになることが多いですが、有名人だけでなく、家族や友人等、身近なところでも自分にとっての『モデル』を見つけておきましょう。自分には難しい、自分には無理だと感じることで、憧れの選手になりきって行動していると振る舞いやプレースタイルが変わっていく可能性もあり、できないと思っていたことができることがあるかも知れません。緊張した場面で一度、試してみてください。

(中村)

