



## 相談室だより

練馬区立旭丘中学校相談室

令和6年9月12日

### 生徒のみなさんへ

夏休みが終わりました。長い休みでも、用事がたくさんあって、いそがしかった人もいるかもしれません。逆に、のんびり過ごせた人もいるでしょう。どちらにしても、夏休み明けは、休み中の生活リズムと違うので、心身の調子をくずしやすい時でもあります。この時期は、無理しすぎず、自分の心身の調子を普段の生活に少しずつ慣らしていきましょう。

さて、今回の相談室便りでは、こころの調子がいつもと違う時に、少し元気になるための「ハッピーリスト」を紹介します。「ハッピーリスト」の中には、人によっては、普段から用いている方法もあるでしょう。まだ試した事のない方法もあるかもしれません。あなたの心を元気にするための方法を色々と試しながら、レパートリーを増やしていけるといいです。

#### (こころの調子がいつもと違う時のハッピーリスト)

- ・寝る・ゴロゴロする・ぼおとする・深呼吸をする・何もしないのをOKとする・スマホ等をオフにする。
- ・ストレッチ・走る・歩く・公園へ行く・部屋の模様替えをする・部屋をそうじする・漫画を読む・好きな写真を見る。
- ・ぬり絵や絵を描く・パズルや工作・手芸をする・料理する・音楽を聴く・だれかに話す・動物とふれあう。

#### (校内相談室の利用の仕方)

○相談(お話を聞いてもらえる)曜日: 原則として毎週火・木・金。

○利用時間: 昼休みと放課後。生徒のみなさんは、授業時間内は原則として利用できません。

○相談の申し込み方法: ①相談室の先生に直接言う。②担任や保健室の先生に言う。

\*相談は、原則、予約が優先です。

◆火曜日と金曜日担当: 河原 真理(心のふれあい相談員) 生徒のみなさんのお話を聞いてくれたりします。

◆木曜日担当: 近藤 三恵子(スクールカウンセラー) 臨床心理士・公認心理師の資格を有するカウンセラー



#### 保護者の皆様へ

夏休み明けに限らず、お子さんの日々の様子が、いつもと違うけれど、このまま様子を見ていて大丈夫なのか、何か働きかけた方がいいのか、迷う時には、ぜひ、学校の先生に、学校での様子を聞いてみたり、スクールカウンセラーに話してみたりするという方法もご検討ください。

相談室場所: 一階保健室の隣。相談曜日: 原則毎週木曜日。相談時間: 8時45分～16時45分(相談終了まで)

相談の申し込み方法: 相談は予約制です。お申し込みは、カウンセラー不在時でも可能。

\*副校長・担任・養護教諭・カウンセラーにお電話(03-3957-3133)又は直接にお申し込みください。