

# 相談室だより

2020年 5月 15日  
谷原中学校 相談室発行

自粛生活も 2 か月近くが経ちました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。テレビやラジオのニュースを見て、まだまだ不安を感じている人や元の生活に戻れるのだろうかと心配している人もいるかもしれません。

人の心は、もともと自分でストレスを跳ね返す力を持っています(これを「レジリエンス」といいます)。しかし、ストレスが長く続くと、落ち込んだり、将来への不安がぬぐえないと感じたりすることが増え、心がメタボ状態に陥ってしまうことがあります。「心のメタボ」を解消するためには、「心のABC活動」が有効です。以下に、「心のABC活動」を紹介しますので、ぜひチャレンジしてみてください。

心のメタボ: 「メ」 面倒くさい／

「タ」 ため息をつく／「ボ」 ポーツとする



## 【ココロのABC活動】

- ① **A:Act(活動する)** ころやからだ、人に対して活動的になること。好きな活動をすると心身によいことがあります😊  
ころの ACT:好きな本を読む／音楽を聴く／好きなものを追求する  
からだの ACT:散歩をする／掃除をする／筋トレをする／積極的に体を動かす  
人との ACT:家族や友達とおしゃべりする／人と一緒に行動する
- ② **B:Belong(所属する・つながる)** 誰かと何かとつながると、周囲からサポートを受けやすくなります😊  
趣味やゲームなど、直接会うような会でなくても、社会的距離(ソーシャル・ディスタンス)を保ちながら、心がつながれる集まりに参加できると自分の居場所を感じることができます。
- ③ **C:Challenge(挑戦する)** 誰かの役に立ったり、新しい自分に出会ったりすることは、自信を持つことにつながります😊  
困っている人の相談にのる、家事を手伝う、動物の世話をする。  
高い目標は必要ありません。目の前にあること、無理なくできることから挑戦してみましよう。



## 5月、6月の相談室開室日



相談室は、太い線でかこってある日に開いています。

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

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

※火・木:井口相談員      ※金:加藤 SC

### 保護者のみなさまへ

学校再開が延長となり、保護者の皆様におかれましても、ご心配やご心労が続いていることと存じます。相談室は、保護者の皆さまもご利用いただけます。お子様のこと、あるいは学校再開に向けてご心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。スクールカウンセラーが電話相談・面接相談をお受けいたします。

相談のご予約は、学校にお問い合わせいただくか、下記の電話番号に直接ご連絡ください。なお、電話相談はスクールカウンセラーの来校日(金曜)のみとなります。

**谷原中学校相談室 080 - 2024 - 8906**

\*金曜日の 9:00~16:00 のみ