



そ う だ ん し つ だ よ り

相談室便り

東 浦 町 立 西 部 中 学 校

第1号

令和4年4月



入学・進級おめでとう！春は、ストレスを感じる季節!? (SC)

西部中学校に入学した1年生の皆さん、そして2・3年生に進級した皆さん、おめでとうございます。1学期がスタートしたばかりですが、少し慣れてきたでしょうか。1年生は、小学校のときの雰囲気と違うことが新鮮かもしれませんね。一方で、授業や部活動への入部など、忙しい時期です。2・3年生は、クラスや担任の先生が代わるなど、新しい気持ちで、令和4年度を始められたでしょうか。

こういった変化の時期は、心理学の立場からみると、危険な時期でもあります。

変化によって、自分のペースが違ってきますし、うまく変化についていける場合もあれば、そうでない場合もあります。そういったことが知らず知らずのうちに、こころに溜まってきて、悪いストレスになります。

「なんだか体が疲れる」、「集団の中にも居場所がない」、「なんとなく集中できない」という変化を感じやすくなります。そのほかにも、「眠れない」、「食欲がない」、「イライラする」などの変化を感じる人も出てきます。でも、うまく解決する方法はないのでしょうか。

こんな場合、スポーツでストレスを解消することは、健康的でグッドです！
そのほかにも自分にあった対処方法を、相談室のカウンセラーとともに考えませんか。



入学・進級おめでとうございます

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。はじめまして、心の健康相談員の 〇〇〇 です。
2, 3年生のみなさん、進級おめでとうございます。いよいよ始まりましたね。新しい環境になりましたが、毎日どうですか？これからまた1年、楽しいことや不安なことなどいろいろあると思います。みなさんが心地よくすごせるようにサポートしますね。基本的には、火曜・水曜・木曜に学校にいます。相談室（2階配膳室の隣）や職員室の他、学校内をまわっていますので、気軽に声をかけてくださいね！

【自己紹介♪】

子どもの頃から、運動が大好き。中学校の頃の好きな教科は体育。大学生の頃は、スキーで山ごもり。給食も大好き！（さばの銀紙焼きが好物です）家に帰ると小学生の子どもがいる母です。

<時間> (スクールカウンセラー) 9:00~15:00, (相談員) 9:30~15:00 基本的に相談室・職員室にいます。
(上記時間帯以外での相談も可能です。お問い合わせは Tel. 83-1710)