



スクールカウンセラー便り

みなさん、こんにちは！暑さを感じる日が多くなってきましたね。新しいクラスになれたこの時期、疲れも出てくる頃かもしれません。もし、疲れてイライラすることがあったら、「4つのR」を意識してみてください。

① イライラに**気づく** (Recognize) ② イライラの原因から**離れる** (Retreat)

③ **リラックス**する (Relax) ④ 落ち着いたら**復帰**する (Return)

イライラが高じて腹を立てている時は、考えたり、問題を解決したり、計画を立てたりする能力の発揮が難しくなるそうです。また、怒りすぎると人の話を聴けなくなるともいわれています。イライラや怒りに、自分の大切な時間をとられるのは、何だかもったいないですね。

みなさんもそれぞれ、イライラからの復帰の方法があると思いますが、「4つのR」も試してみてくださいね。

(*参考文献:「30分でできる怒りのコントロール」金剛出版2017)

【相談室開室予定日】

6月

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

7月

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

カウンセラー来校日は早川が**水曜日**と、竹中が**金曜日**と**月1回木曜日**です。

※4日は午後不在にしています。

保護者の方の相談も行っております。中学校に電話で面接の予約ができます。

(電話: 45-4811 または 50-8350) どうぞ、よろしくお願いします。

スクールカウンセラー 早川 竹中

* * 相談室のご紹介 * *

相談室ってどんなところ

学校生活や日常をよりスムーズにするために一緒に考えたり相談したりするところです。学校、友達関係、自分のこと、家族のこと等、困っていたり悩んでいたりする時や、なんだかモヤモヤする、イライラする等の時に利用してみてください。どんなところか気になったら、気軽に見に来てみてください。

相談室の場所

しばらくの間、2階多目的室(被服室となり)が相談室になっています。

相談室の開いている日

水曜日(担当:早川)と金曜日(担当:竹中)のスクールカウンセラーが来ている日です。

生徒のみなさんの相談は昼休みと放課後です。開室日は相談室前に掲示しています。

生徒のみなさんの利用・予約方法

- ① スクールカウンセラーに直接言って予約をする。
相談室に行って予約をする、予約が入っていなければそのまま相談することもできます。また、廊下や校内で会ったときに声をかけて予約をすることもできます。
- ② 先生方(担任の先生、学年の先生、保健室の先生など)に言って予約をする。
- ③ 1階相談室前にある相談予約BOXに相談予約表を入れて予約をする。
相談予約表に必要事項を記入し、予約表の上半分を相談BOXに入れます。その後、1階相談室前のホワイトボードで自分の番号を確認します(カウンセラーの来校日に相談箱を開けるため、予約日の掲示に1週間ほどかかることがあります)。予約日時に相談室へ行きます。

※相談室を訪ねた時、相談室入り口の横にかかっている札が『相談中です』の時は、ノックをして廊下で待っててください。

保護者の皆様

思春期のお子さんが、これから自分らしく羽ばたいていくために、大切なこの時期を保護者の方と一緒に見守っていきたいと考えております。お子さん本人の内部では大きな変化が進んでいても、外側からは見えにくいこともあります。

この頃なんだか疲れているみたい・イライラしている・友達とうまくいっていないかも・生活リズムがくずれてきた等、お子さんのことで心配なことがある時や、たいしたことではないかもしれないけどちょっと気になるという時もお気軽にご相談ください。

予約制となっていますので、事前に担任の先生や校内支援担当の長谷川先生まで、ご連絡ください。

★新型コロナウイルス感染予防対策のため、換気、消毒をして予約枠の間隔をあけています。また、相談中は距離を保つ、マスク着用、換気など対策を講じています。予約が取りづらいなどのご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。