

さわやか相談室だより

No.2

令和6年7月
新座市立第三中学校
校長 石田 和男



スクールカウンセラー 河野宗太郎
スクールソーシャルワーカー 相京 幸代
さわやか相談員 鳥谷部都美

みなさんこんにちは さわやか相談室です

渡り廊下で毎年咲き続けている日々草が今年もまた元気に芽を出し、かわいらしい花を咲かせています。早いもので1学期もあとわずかとなりました。夏休みは、普段なかなかできないことに挑戦してみたり、自分の目標に向かってコツコツと取り組んでみたり、時間に追われることなく身体と心をゆっくりと休めてみるなど、それぞれ自分にあった生活ができる良い機会ですね。2学期に笑顔で元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

保護者のみなさまへ

保護者のみなさまには、日頃よりさわやか相談室の運営にあたり、ご理解ご協力いただき、心より感謝申し上げます。さわやか相談室は保護者のみなさまの相談も随時受け付けております。毎週木曜日には、スクールカウンセラーによる面談も行っております。学校生活や子育ての不安など、どんなことでも相談できますので、ぜひご利用ください。まずはさわやか相談室へ直接お電話ください。お待ちしております。



スクールカウンセラーに相談
してみませんか？

2学期は、8月29日から
毎週木曜日を予定しております。
ぜひご利用ください。



さわやか相談室 直通電話番号
048-479-4347

新座市教育相談室のご案内

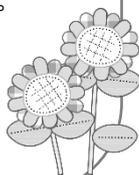
新座市内に在住している小中学生とその保護者を主な対象とし、お子さんの発達や教育、心の問題についての相談を行っています。専門の教育相談員が電話相談や面接相談に応じます。学校カウンセラーによるカウンセリングも行っています。まずはお電話ください。相談はすべて無料です。

夏休み期間中も開室していますので、ご利用ください。

【開室時間】月曜日～金曜日

午前10時～午後6時

【電話番号】048-477-4152



さわやか相談室の利用について

開室日時 月曜日～金曜日
午前9時～午後4時30分



生徒のみなさんの利用方法

- ① 直接来室して相談する。
(昼休み・放課後)
- ② 予約してから相談する。

2学期は、始業式より開室します。夏休み期間中は閉室となります。

なんだか最近イライラして、家族にきつく当たっちゃうなあ。本当は家族と仲良くしたいのに…

あんなこと言うつもりなかったのに……イライラしてつい言っちゃった。



そもそも「イライラ」ってなに??

「イライラ」の「イラ」とは、古くからある言葉で、植物の「刺(トゲ)」のこと。トゲに触ったときのチクリとする刺激を不快だと感じたり、神経が高ぶる感じを「イライラ」という言葉で表現するようになったんだ。



【刺草】
イラクサ



【刺草】イラクサ

日本各地に分布する多年生植物で、葉の裏や茎に多くのトゲがあるのが特徴。「トゲ(イラ)のある草」という意味で「イラクサ」と名付けられたよ。

つまり「イライラする」とは、心と身体にトゲが刺さっている状態。または、心や身体がトゲのように鋭敏になっている状態を表しているよ。



ふむふむ。なるほど～。イライラって普通は目に見えないけれど、こうやって考えてみるとなんだかわかりやすいかもしれないな。

子どもから大人に向かって成長を続けている中学生のみなさんがイライラすることは、当たり前なんだそうよ。イライラする原因は、①身体の成長と心の成長のアンバランス、②ホルモンの影響、③人間関係のプレッシャーやストレスでの疲れ、④理想の自分とのギャップに悩む、など他にもたくさんあるよ。そんなイライラを全部自分の中に溜めておくことは、とっても辛いこと。周りの人に直接ぶつけても相手が傷ついてしまいますよね。

みなさんの中に現れるこのイライラさんとは、上手にお付き合いしていくことが大切。イライラさんと出会ったら上手にお別れするために、自分にあった色々な方法を試してみてくださいね。素敵な夏休みになりますように。

イライラさん
さようなら～

