

さわやか相談室だより

No.3

令和3年9月

新座市立第三中学校

校長 和久井 功雄



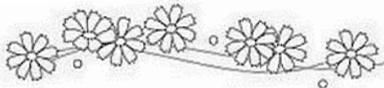
さわやか相談員 鳥谷部 都美

直通電話 048-479-4347

みなさんこんにちは さわやか相談室です

40日間の夏休みを終え、2学期が始まりました。オンライン授業や分散登校とまだまだ慣れない毎日ですが、みなさんはどのように感じて過ごしていますか。新しいことやいつもと違う毎日が新鮮で楽しく感じる人もいれば、毎日違う時間で行動することになかなか慣れなくて、負担に感じる人もいるのではないかと思います。

さわやか相談室は、みなさんが抱える心の悩みや不安を気軽に相談できる「心の居場所」です。悩みは、ひとりで抱え込まず一緒に考えましょう。お待ちしております。



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。

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

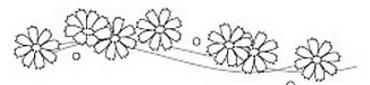
- ① 昼休みや放課後に相談室に直接来室して相談する。(予約が入っていなければすぐに相談できます)
- ② 予約してから相談する。
 - ・相談室で直接予約する。・担任の先生を通じて予約する。・相談ポストに申し込みカードを入れ予約する。

さわやか相談室直通 048-479-4347

スクールカウンセラーに
相談してみませんか？



今学期も、毎週木曜日に面談予約できます。
ぜひご利用ください。



新座市教育相談室のご案内

新座市の教育相談室にも相談することができます。

【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

そもそも「ストレス」ってなに??

「ストレス」とは、元来は物理学や工学の分野の用語で「物体に圧力を加えることで生じるゆがみ」を意味したのだが、カナダの生理学者のセリエが「生体に影響を及ぼす外的刺激によって引き起こされる生体が示す反応」に対して用い、現在のストレスに対する概念が確立されたんだ。

ふむふむ。なるほど。
でもまだなんだか難しいな～。

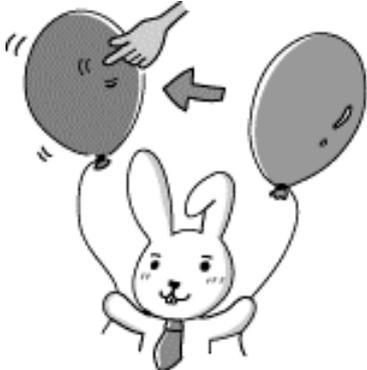
では、わかりやすく、みなさんの心と身体を風船に例えてお話ししましょう。

① 自分の心と身体を風船とすると…



② ストレスのない状態だと風船は丸くふくらんでいる。

③ 丸くふくらんでいる風船を指で押すと凹む。風船が凹んでいる状態が心と身体のゆがみ。つまり「ストレス」。



④ ちなみに、風船を押している指は、原因となる刺激であって、これを「ストレッサー」と言うよ。



⑤ 指で押されて凹んだ風船に、頑張ってたくさんの空気を入れ続けていると、風船は丸くふくらんでストレスのない状態に見えるけれど、本当は一生懸命にふくらまし続けているだけで、ストレスのない状態ではないよ。

風船は空気を入れすぎるとパンクしちゃうこともあるよね。だから、ストレスに負けないうようにって頑張りすぎるのもよくないんだね。

ストレスと上手につきあっていくことが大切なんですね。

図書室にあるストレスと上手につきあうためのヒントとなる本を読んだり、自分の好きなことを見つけたり、誰か相談する人を見つけて、抱え込まないようにしよう。