

# さわやか相談室だより

No.4

令和3年12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

中庭の池の水が凍り始め、校舎の4階からは富士山がきれいに見える季節となりました。帰り道は寒くてつい足早になりますが、ふと見上げると乾燥した冬は空気が澄んでいて、月や星がとても輝いて見えます。ふとした瞬間のことですが、ささやかな癒しのひとつです。さて、今年も残すところわずかとなりました。みなさんにとって今年はどうな1年だったでしょうか。ゆっくりとこの1年を振り返り、17日間の冬休みで心と身体を十分に休め、たくさん充電してくださいね。元気いっぱいみなさんにお会いできる日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。

## 冬休み中の相談室の利用について

相談室は冬休み中も下記の日程で開室しています。心配なこと、困っていることなど、相談の内容はどんなことでも大丈夫です。気軽に相談しに来て下さいね。学校がお休みの日は、ゆっくりと落ち着いて話ができるチャンスです。悩みはひとりで抱え込まず、一緒に考えましょう。お電話お待ちしております。



12月27日(月) 1月7日(金)

9:00~16:30

まずは相談室までお電話ください 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?



来学期も、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

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。

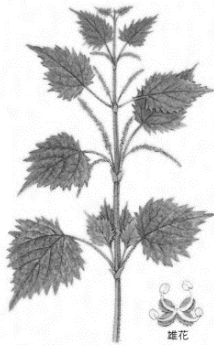


そもそも「イライラ」ってなに??

「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。素敵な冬休みになりますように。

イライラさん  
さようなら～

