

相談室だより

令和6年度10月号 金沢市立長田中学校 教育相談

はじめに

今日から10月です。長く、暑かった夏も終わり、少しずつ過ごしやすい気候になってきました。2学期開始から約1ヶ月。生活リズムに慣れてきたと同時に、疲れが出てきている人もいないのでしょうか。勉強に部活動、演劇活動など、上手にバランスを取りながら日々の活動に取り組んで欲しいと思います。

毎日が忙しくなると、自分1人では抱えきれない悩みや解決できない問題に出遭うこともあります。そんな時には、一度立ち止まって周りを見たり、誰かに相談したりしながら、みんなで支え合えたらいいですね。

あなたはどのタイプ？

ストレスがかかると嫌な気持ちがどんどんたまっていく感じがしませんか？

その嫌な気持ちのエネルギーを外向きに発散する人と内向きに発散する人、発散する方法が部活などの活動に向く人もいれば音楽を聴くなどゆっくりする方法を選ぶ人もいます。

下図を見てみてください。みなさんが普段行っているストレス発散に当てはまるものはありましたか？普段の方法にプラスして、自分のストレス発散方法を増やしてみたいかどうかがででしょうか？

外向きな発散

B.運動による発散

運動を通じた発散方法。

部活や散歩、ストレッチなど、体を動かすことで汗とともに発散する方法です。

A.言語による発散

会話や言語を用いたやりとりを通じた発散方法。友だちと話したり、親に話を聞いてもらったり、直接話すだけでなく、電話やSNSで自分の思いを伝え、相手に受け止めてもらうことで発散します。

D.気分転換

ストレスとなっている原因と思えるものから一時的に離れる発散方法。

読書、映画、掃除、趣味に没頭するなど、ストレスとなっている状況からいったん離れ、ストレスを抱えたときの気持ちや考えから離れることで発散する方法です。

C.リラックス

こころと体を癒やすことで発散する方法。

入浴、マッサージ、昼寝、温かいものを飲むなど、緊張していたり、硬くなっている体とこころを和らげることで、発散する方法です。

内向きな発散

ストレス発散方法は、実際にストレスを感じたときに対処し、自分の実力を発揮するためのスキルです。

ストレスを感じても、自分自身がなりたいたい自分になるための方法の一つだととらえてみましょう。自分らしく過ごしていけるといいですね。

参考引用文献:対人関係と感情コントロールのスキルを育てる

中学生のためのSELコミュニケーションワーク 山田洋平 明治図書出版株式会社 2024

初めまして☆長田中学校の皆さん！

校内教育支援センター支援員の

大谷内 佐知子(おおやち さちこ)です

月曜日～木曜日 12:30～15:30

金曜日 12:00～16:00

上記の時間帯に、皆さんが教室に来てくれるのを待っています。

※金曜はあおぞらで給食を食べるので、一緒に食べてくれる人がいると嬉しいです。

得意な教科 昭和だった中学時代は歴史が好きでした。

趣味 西洋占星術 てんびん座です

☆中学時代の勉強内容を思い出すため、5教科の新研究の問題を解いています。
(英語1から)。

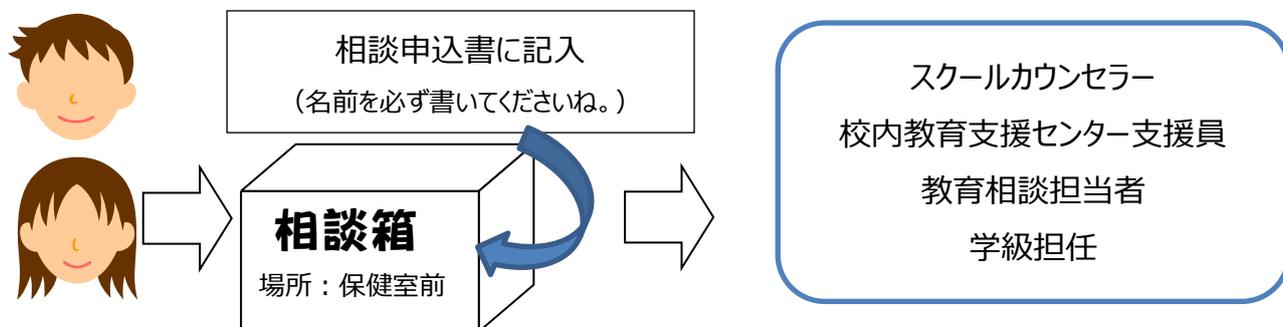
☆勉強だけでなく、雑談とかも大歓迎ですよ。気軽に声を掛けてくださいね。

「相談箱」による相談の流れ 生徒のみなさんへ

①相談したいことがある人は、保健室前に置いてある相談の申込書に名前と誰と相談したいかを記入し、「相談箱」に入れます。

②相談系の先生が、相談を希望する先生に連絡し、相談日を決定します。

③相談を希望する皆さんに、担任の先生か相談系の先生から、相談日や場所を連絡します。



*皆さんの心の箱です。安心して利用できるようにしましょう！！

緊急に相談したいことがあれば、相談箱にこだわらず、すぐに相談したい先生に話をして下さいね。

「ここタン」に相談を希望すると入力することもできます。困ったときに、利用してください。