

# 旭中 相談室だより

平成25度  
5月号

## 旭中のみなさん、こんにちは！

新学期が始まって一か月、みなさん元気になっていますか？

五月は、なんといっても気候の良い季節です！ **なんだか気分が晴れないなあ...** そんなときは、できるだけ外に出て、おいしい空気をいっぱい吸ってください。それから、青い空をじっと見たり、風の音を聞いてみてください。自然の流れに身を置くと、なぜだか頭の中がすっきりしちゃう...、そんなことがあるかもしれませんよ☆

## 昼休みは相談室を開放しています！

みなさん、昼休みの相談室は自由に遊びに来ていいところなんです。とくに相談したいことがあるわけではないけれど、来てみたい人は、一人でも、友達と一緒にでも、ぜひ気軽にのぞいてみてください。折り紙やマスコット作りの材料、心理ゲームの本や絵本などが置いてあります。ゆったりとおしゃべりするのもいいですね。

## あなたはストレスに強い方？

<質問> 次の10個の質問で、当てはまる場合は○をつけてください。

1. 大勢の人の前で話そうとするとドキドキする
2. こわくて真っ青になってしまうことがよくある
3. テストや試合の前などは、不安でよく眠れない
4. 心配事があると食欲がなくなる
5. 学校に行こうとするとお腹が痛くなることもある
6. 運動するのはキライだ
7. スリル満点のジェットコースターや映画は苦手だ
8. 打ち込める趣味がない
9. 難しい課題があると、逃げたり避けたりする
10. 気持ちの切りかえができなくて、クヨクヨする方だ



<採点と判定> ○が1点として、合計点を出してください

1点以下の人	ストレスに強く、あまりストレスを感じないタイプです
2~3点の人	ストレスに打ち勝つ力をかなりもっています
4~5点の人	ストレスと戦いながら、なんとか毎日を乗りきっていますね
6~7点の人	ストレスをかかえやすく、疲れもたまりやすいでしょう
8点以上の人	ストレスにとっても弱いので、ストレス対処策が必要です

★ストレスへの対処策については、次回で紹介します

# 今月のつばゆき

## ※心の教室相談員※

みなさ～ん、こんにちは(^\_^)

新学期が始まり、一か月が過ぎようとしています  
が慣れましたか？

すっかり余裕の人、まだまだ、慣れないな～(>\_<)  
心身共に、ちょっと疲れちゃったな～と思っている  
人と様々でしょうね。

とくに、1年生は、今までとはまったく違う生活  
環境なので、疲れている人はいないかな？

2・3年生は「前のクラスが良かった～」「今の  
クラスの方が楽し～よ」と、感じかたはそれぞれで  
しょうね。でも、あせらない あせらない (^\_^)

何だか気持ちがスッキリしない時は、あまり溜め  
込まないうちに、相談室をのぞいてみてください。  
待ってますよ～(^o^)/

給食は、1年～2年生のクラスにおじゃまします  
のでよろしくお願いします。 浅野利津子

## ※スクールカウンセラー※

みなさん、こんにちは(^\_^)/

5月は一年のうちで一番好きな季節です。

山や街の木々たちが緑色に衣替えをして、風景  
が明るくなりますよね。その葉っぱがたくさん  
の酸素を作り出してくれるから、空気もおいしい。  
外で活動するにはベストコンディションですね。

「五月病(ごがつびょう)」という言葉があるよう  
に、新年度が始まって一か月間、新しい環境に慣  
れようとがんばったあとの疲れが、この時期に出  
やすいと言われています。みなさん、疲れた時に  
は、たくさん眠って休んでくださいね。

ストレスチェックはどうでしたか？ 6月号で  
は、ストレス対策について載せていきます。

給食の時間にクラスを回っていきます。よろし  
くお願いします ♪

上田千鶴

## ※5月の在校日時予定表 ※

月	火	水	木	金
		<b>1</b> 浅野 12:15～16:15 給食 1 E	<b>2</b> 上田 9:30～16:30 給食 2 B	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>7</b> 浅野 12:15～16:15 給食 1 F	<b>8</b> 浅野 12:30～16:30 給食 1 G	<b>9</b> 上田 9:30～16:30 給食 2 C	<b>10</b>
<b>13</b>	<b>14</b> 浅野 12:30～16:30 給食 1 H	<b>15</b> 浅野 12:30～16:30 給食 1 I	<b>16</b> 中間テスト	<b>17</b>
<b>20</b>	<b>21</b> 浅野 12:30～16:30 給食 2 A	<b>22</b> 浅野 12:30～16:30 給食 2 B	<b>23</b> 上田 9:30～16:30 給食 2 D	<b>24</b> 浅野 13:30～16:30
<b>27</b>	<b>28</b> 浅野 12:30～16:30 給食 2 C	<b>29</b> 浅野 12:30～16:30 給食 2 D	<b>30</b> 上田 13:00～17:00	<b>31</b>

☆ 相談員の都合で日程が急に変わることがあります。その時はゴメンナサイ!(>\_<)

☆ 相談員のいる昼放課は相談室が開いているので、気軽にのぞきにきてくださいね。