スクールカウンセラーだより

平成３１年４月吉日

こんにちは。スクールカウンセラーの横山仁美です。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。新しい教室には慣れましたか？４月は環境が変わり、いろんなことに挑戦したい気持ちになる季節です。それと同時にストレスを多く感じることも多い季節、みなさんはどのように対処していますか？

こころや体が感じる刺激と、その刺激への反応（例えば「緊張する」「不安になる」「ドキドキする」などです）をストレスと言います。ストレス＝悪いものではなく、ほどよいストレスがあることで不安を乗り越えようと頑張れたり、適度な緊張感が集中力ＵＰにつながったりします。

ところが、ストレスが大きかったり、長く続いたりし過ぎると、こころや体が疲れてしまいます。ストレスは対処をしながら上手に付き合うことが大事です。ストレスへの対処の方法は大きく３つのパターンがあります。

ストレスへの対処パターン

① 問題解決・・・・・原因を見つけて、問題自体を解決することでストレスを軽減する。
② 発散・・・・・・ 絵を描く、身体を動かす、誰かに話をするなど、外に出して発散する。
③ 逃げる・避ける・・問題から距離をとり、違うことをしてみたりする。

自分が普段使っているのは、①②③のどのやり方でしょう？③に関しては否定的に思われがちですが、問題と距離をとることで冷静になり、状況を見つめなおすことができるのでとても大切なことです。自分のパターンを振り返ってみて「いつも同じやり方をしている」という人は、自分の状況や問題によって、他の対処パターンも取り入れることができると、さらにこころの健康がアップします。こころのモヤモヤが残る時は、相談室で一緒に考えていきましょう。

●相談日時

４月１７日（水）　５月１５日（水）　６月５日（水）　６月２６日（水）

●予約方法　※　いずれかの方法で申し込んでください

① 下記の申込用紙を担任の先生に渡す
② 白鳳小学校に電話で申し込む（０５６１）５３－５７００

……　申　込　用　紙　……

相談を申し込みます

児童名（　　年　　組　　）

相談者名（　　）

相談日　※　ご希望の日にちに〇をつけてください

４月１７日　　５日１５日　　６日５日/２６日

希望の時間帯（　　）

※　９時３０分～１６時３０分まで在校しています
※　相談時間の目安は約５０分です

相談日時のお知らせ

児童名（　　）さん

保護者名（　　）さん

相談日は

月　　日　　時からです