

相談室だより

メンタルヘルスたより
尾張旭市立東中学校
平成27年5月
第2号
発行担当者 山田佳奈

気持ちを言葉にできていますか？

新学期が始まって2ヶ月がたとうとしています。もう新しいクラスには慣れたでしょうか？1年生のみなさんの中には、部活動が始まり忙しい毎日を送っている人もいるのではないのでしょうか？

中には、まだまだ緊張していて、自分の気持ちを考える余裕がない人もいるかもしれませんね。

ここで、みなさんに質問をしたいと思います。

「どんな時にうれしくなりますか？」

「どんな時に悲しくなりますか？」

「どんな時にイライラしますか？」

「どんな時に楽しくなりますか？」

答えは見つかりましたか？

普段、忙しかったり、イライラしたことが起きたりしても、「今はそれどころではない」「友達と喧嘩になってしまうかもしれない」と周りのことを優先して考えてしまい、自分の心に蓋をして“なかったことにする”時もあるのではないのでしょうか。しかし、心に蓋ばかりしてしまうとだんだんストレスがたまってしまい、ある日「よくわからないけれども爆発しそう」という気分になる可能性があります。

そうならないためにも、普段から寝る前や時間があるときに、その日に起きたことと自分の気持ちにそっと目を向けてみるといいのかもしれませんね。そして、自分の気持ちが抑えられなくなった時は、人に話を聞いてもらうということも1つのストレス解消法です。自分の気持ちが話せる友人や先生、家族に話を聞いてもらい、できるだけ軽い心で1日1日過ごせるといいですね。

メモをとる練習をしよう

中学校は各科目で先生が替わりますね。その先生ごとに宿題を出されたり、提出日が違ったりするので、ついつい忘れてしまうことはありませんか？

「“次までにここやっといてね”と言われて、教科のノートに書いたけれど、たくさんの授業を受けていたらついつい忘れてしまった」「黒板を写したけれど、提出日に余裕があったからまだいいかと思っていたら、提出するのを忘れた」ということもあるのではないかと思います。

そんな時の対応の1つとして、提出日の日にメモをとるという方法が考えられると思います。

スケジュール帳などを活かして、メモをとる練習を今からしていくことで、将来、仕事をするとき役に立つのではないのでしょうか？



6月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
	心の相談員 松崎 11:00~16:00	スクールカウンセラー 山田 13:00~18:00		心の相談員 松崎 11:00~16:00		
8	9	10	11	12	13	14
	心の相談員 松崎 11:00~16:00	スクールカウンセラー 山田 13:00~18:00		心の相談員 松崎 11:00~16:00		
15	16	17	18	19	20	21
	心の相談員 松崎 11:00~16:00	スクールカウンセラー 山田 13:00~18:00				
22	23	24	25	26	27	28
			スクールカウンセラー 山田 14:00~16:00	心の相談員 松崎 11:00~16:00		
29	30					
	心の相談員 松崎 11:00~16:00					

7月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		スクールカウンセラー 山田 13:00~18:00		心の相談員 松崎 11:00~16:00		
6	7	8	9	10	11	12
	心の相談員 松崎 11:00~16:00	スクールカウンセラー 山田 13:00~18:00		心の相談員 松崎 11:00~16:00		
13	14	15	16	17	18	19
	心の相談員 松崎 11:00~16:00	スクールカウンセラー 山田 13:00~18:00				
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		