



尾張旭市立西中学校

スクールカウンセラー・

心の相談室だより 令和4年6月



梅雨入りして蒸し暑くなってきましたね。心も体もじめじめした気候につられて、なんとなく調子が出ない時期です。自分なりに快適に過ごす方法を見つけられるといいですね。

### 依存先を増やそう！ ストレスコーピング

じめじめした天候に引っ張られて、なんとなく気持ちが落ち着かないことも多い時期です。スクールカウンセラーの私も「なんだか訳もなくモヤモヤするな…」と感じることがあります。

皆さんは「ストレスコーピング」という言葉を知っているでしょうか？ ストレスコーピングとは「ストレスに対して何らかの対処行動をとること」です。

ストレスに対処するためには心の拠り所となるものが重要ですが、その方法が一つだけしかない、いざそれが使えなくなった時に困ってしまいます。私はモヤモヤやイライラが溜まってしまった時は、「好きなアーティストの曲を聴く」「迫力満点のアクション映画を観る」「美味しいものをたくさん食べる」……などの方法で自分のストレスを軽減できるようにしています。日頃から、**自分が何をしたら気持ちが落ち着くのか**ということを知っておくなど、コーピングの手段をいくつか持っておくといいですよ。「依存先」と言うと良くないことのように思えますが、大変な時に自分を甘やかしてくれるものたちです。積極的に見つけて、ストレスマネジメントしてみましょう。

「何をしたらストレスが減るかな？ 書き出してみよう」



・スクールカウンセラー来校日時

**毎週火曜日**

**10：30 ～ 16：30**

相談はご予約制となっております。  
面接時間は1時間ほどです。  
(生徒・保護者どちらもご利用できます)  
SC 中井千翔

・ご相談申し込み方法

お電話でご予約をおとりください。

**電話 0561 - 54 - 1191**

(担当 コーディネーター 仲島まで)

月間予定は裏面です→



## SC・相談員 来校予定表

月	火	水	木	金
		<b>1</b> 中道 11:30~16:30	<b>2</b> 中道 11:30~15:30	<b>3</b> お休み
<b>6</b> 中道 11:30~15:30	<b>7</b> 中井 10:30~16:30	<b>8</b> 中道 11:30~16:30	<b>9</b> 中道 11:30~15:30	<b>10</b> お休み
<b>13</b> 中道 11:30~15:30	<b>14</b> 中井 10:30~16:30	<b>15</b> お休み	<b>16</b> お休み	<b>17</b> お休み
<b>20</b> 中道 11:30~15:30	<b>21</b> 中井 10:30~16:30	<b>22</b> 中道 11:30~16:30	<b>23</b> 中道 11:30~15:30	<b>24</b> 中道 11:30~16:30
<b>27</b> 中道 11:30~15:30	<b>28</b> 中井 10:30~16:30	<b>29</b> 中道 11:30~16:30	<b>30</b> 中道 11:30~15:30	

スクールカウンセラー (SC) 中井  
相談員 中道

### 相談 の申込み・予約方法と手順 (生徒向け)

1. 担任の先生、SC、相談員に直接申込みをする。
2. 放課・放課後に直接相談室を尋ねる。

※相談は原則として授業時間外になります。  
※直接来室しても良いですが、予約が優先になりますのでなるべく  
予約を入れてくださいね。

