

令和2年9月号

## 東華中学校カウンセリングルームだより



仙台市立東華中学校スクールカウンセラー 久保 静佳

皆さん、こんにちは。

忙しい日々の中で、疲れが溜まり、余裕がなくなっている人もいるかと思います。ストレスが溜まっている、と感じている人もいるのではないのでしょうか。

そもそも「ストレス」とは、心身に負荷がかかっている状態のことを言います。つまり、生活の中で起きる様々な出来事（楽しいことや嬉しいことも含みます）が、皆さんの心身に負荷をかけ、ストレスの原因となるのです。

生きている中でストレスを感じることは、とても自然なことです。ストレスを無くそうとするのではなく、ストレスと上手に付き合っていくことが大切です。

### <ストレスと上手に付き合うポイント>

- ① ストレスの原因を知ること
- ② ストレスによって、心身にどのような反応が起きるかを自覚すること
- ③ ストレスを緩和する方法を身につけること



皆さんは、どのような方法でストレスを発散していますか？



### <9・10・11月のスクールカウンセラー来校日>



9月8日（火）、15日（火）、29日（火）

10月6日（火）、20日（火）、27日（火）

11月2日（月）、10日（火）、24日（火）

（カウンセリングルームは、午前9時15分から午後5時まで開いています）

### カウンセリングルームを利用したいときは・・・

#### ① 予約カードで申し込む

→ カードはカウンセリングルーム前にありますので、記入後、ルーム前にあるポストに入れてください。ホワイトボードに返事を書きますので、確認し、予約をした時間に来てくださいね。

#### ② 先生を通じて申し込む

#### ③ 直接カウンセリングルームに来て予約をする

※ ほかの予約が入っていなければ、そのまま相談できます。



休み時間や放課後は開放していますので、相談ではなくても気軽に来てみてくださいね。見学だけでもいいですし、お友だちと一緒に来ていいですよ。

