



仙台市立柳生中学校

2021年9月発行

Tel.022-242-4888（直通）

Tel.022-242-4431（職員室）

スクールカウンセラー

たかやま ちいん  
高山智仁

## スクールカウンセラーだより

柳生中学校のみなさん、こんにちは。季節はすっかり秋めいてきましたが、こころと身体の調子はいかがでしょうか？夏に比べて日が短くなる秋は、気分が落ち込みやすくなると言われています。「やる気がでない。」「眠れない。」「イライラする。」など、少しでも気になることがある人はぜひ、カウンセリングを利用してみてください。

### 問題点を整理して、対策を考えてみよう！

気分が落ち込んだりすることや、ストレスを感じることもあると思います。そんなときは、以下のヒントを参考に問題点を整理して、改善の工夫をしてみましょう。何か新しい解決の手がかりを見つけることができるかもしれません。

○どんな場面でストレスは生じているのか記録してみよう。

○どうしたいと思っているのかを考える。

○対策をリストアップしてみよう。

ヒント1：実行できるか？有効かどうか？は後で考える。

ヒント2：他の人はどうしているかを観察する。

○できそうなことから実行してみる。

○何がうまくいき、何がうまくいかなかったかを振り返る。

ヒント1：できた点に着目し、自分をほめる！

ヒント2：うまくいかない方法は、別の方法をやる。



【参考資料：ストレスに負けないこころと身体をつくる 鈴木伸一】

もし一人で考えてもなかなか問題が整理できなかったり、どうしたらよいか分からなかったりしたときは、スクールカウンセラーと一緒に考えることもできます。気軽にカウンセリングを利用してみてください。





## カウンセリングルームについて

- ・場 所：1階 保健室向かい
- ・カウンセラー来校曜日：水曜日（変更になる場合があります）
- ・開 室 時 間：9：30～16：45

## 利用方法

生徒のみなさん：面接の予約は保健の先生か担任の先生にお話ししてください。直接の予約はスクールカウンセラーに話すか、予約カードに希望日などを記入して、カウンセリングルームのドアについているポストに入れてください。予約カードを確認後に、予約の日程などのお返事を掲示板に貼りますので、ニックネームは忘れずに書いてください。

保護者のみなさま：カウンセリングルームでは保護者のみなさまのご相談もお受けしております。面接は基本的に予約制となっております。ご予約は担任の先生を通して、もしくは職員室（242-4431）か直通の電話（242-4888）でお受けいたします。

※直通の電話は、不在のときは留守番電話になっています。お手数ですが、お名前、ご連絡先をメッセージとして残して下さるようお願いいたします。カウンセラーが出勤した際に折り返しお電話いたします。

### スクールカウンセラー来校日

10月	6日（水）、20日（水）、27日（水）
11月	10日（水）、17日（水）、24日（水）
12月	1日（水）、8日（水）、15日（水）
1月	12日（水）、19日（水）、26日（水）
2月	2日（水）、16日（水）
3月	2日（水）、9日（水）、16日（水）、23日（水）

