

スクールカウンセラーだより

2009.1 No.8

発行者：カウンセラー 鎌田 綾子



みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの鎌田です。2009年を迎えて約1ヶ月経ちますが、皆さんい
 いスタートを切れましたか？ちょっと前にお正月で初詣に行ったなあと思っていたら、もう1月も終わり
 です！私はいいいスタートというより、なんだかバタバタしてあっという間の1ヶ月でした。

寒い季節が大の苦手な私は、毎日たくさん着込み、ホカロンも洋服の中に忍ばせて過ごしています。皆さ
 んの冬対策は何かありますか？特に3年生は、風邪ひいて体調悪くて受験日に自分の実力を発揮できな
 い・・・というのは本当に悲しいことになります。気を付けて過ごしてくださいね。

*2009年2月、3月の来室予定日

2/6 (金) . 25 (水)

3/4 (水) . 11 (水) . 18 (水)

2/6 (金) は14時までとなります。
 よろしく願います。

<ストレスに負けない・・・>

先日、3年生を対象にストレスについてお話させていただきました。「ストレスだなあと感じることは何で
 すか？」、「あなたのストレス解消法は？」についてアンケートもとり、皆さんと共有しましたね。ストレ
 スを感じずに生活していくことは難しいことです。人によってストレスとすることも違うし、解消方法も
 異なります。ただ、ストレスは全てが悪者ではなく、いいストレスもあることをお話することができな
 かったので、ここで少し説明させていただきますね。

ストレスが多すぎると、身体は緊張していたり、疲れてだるくなっていたり、何かをしようと思っても、
 気分と身体がついていかなかったり、身体と気持ちがうまくバランスがとれなくなってきました。例えば、「
 緊張する」という作用は、悪いことだけではなく、力を発揮するというパワーに変わることも多いのです。
 今の3年生は受験という場面で緊張もして、体調の変化も大きい時期ですね。

その受験に対する緊張は、「もっと頑張ろう」「勉強しなきゃ」などなど、次の
 ステップのつながる力にもなっているのです。

さあ、ストレスを味方にしちゃいましょう！！



カウンセリング室のご案内

*何をするとおころ？

カウンセリング室は皆さんのためにあるお部屋です。友達のこと、部活のこと、その他気になること、面白くないこと、悩んでいることなどありませんか？そんな時にはカウンセリング室を利用してみてください。

*カウンセリング室に行きたいけど、どうすればいいの？

- ★ スクールカウンセラーは、原則水曜日に来ます。
- ★ 昼休みと放課後に相談することができます。
- ★ 相談室は昇降口横の部屋です。
- ★ 「相談中」でなければ、その場で相談できますが、予約をとりたいたいは、以下の方法で予約して下さい。



1. スクールカウンセラーに直接予約する
2. 相談申込み専用ポストに記入して予約する（用紙はカウンセリング室掲示板にあります）
3. 先生を通して予約する
4. 相談室専用電話（Tel251-5389）で予約する

電話は留守番機能付きです。この電話で相談することもできます。スクールカウンセラー以外の方が録音されたメッセージを聞くことはありません。また、ポストもスクールカウンセラー以外の方はあけません。安心して利用して下さい。

保護者の皆様へ

スクールカウンセラーの鎌田です。スクールカウンセラーは、生徒の皆さんの相談の他に、保護者の皆さんの相談も受付けています。子どものこと、家族のことなど、お気軽にご利用ください。私は原則水曜日に富士見中学校にいます。相談ご希望の方は、担任の先生にお伝えいただくか、事前に富士見中学校（251-5389もしくは251-5390）までご連絡いただければと思います。



♪最後に一言♪

『皆さん、チョコレートは好きですか？私は大好きで、気がつくと買ってしまいます。疲れたりしていると、甘いものを食べたくなるのもあるみたいですが、食べすぎはよくないですよ～。ほどほどにしなきゃな・・・。』

