

スクールカウンセラー便り

桐生市立境野中学校
2025 年7月
SC 小澤 洋子

暑い日が続きますが皆さん元気に過ごしていますか。

もうすぐ夏休みです。長い休みを楽しみにしている人もいれば、勉強や進路、部活動などで心配なことを抱えている人もいるかもしれません。安心して過ごせる夏休みとなりますよう、気になることがあったら家族や先生に話をしてみてください。スクールカウンセラーも、一緒に解決に向けて考えます。



「ストレス」の上手な付き合い方（前回の続き）

- ・笑う ・「大丈夫!」と前向きな言葉を言う ・腹式呼吸をする
- ・筋肉を緩める（筋肉に力を入れたり緩めたりしてリラックス）
- ・自分のストレス対処法（コーピング）をたくさんもつ

（例 好きな本や漫画を読む 音楽を聴く ストレッチをする

ぼ〜っとする おいしい物を食べる ペットと遊ぶ 寝る など）



毎日の生活で「ストレスに対応できる心身」をつくろう!

「三食たべる」「よく眠れており、同じ時間帯に起きる」

「毎日オンとオフを分けリラックス」

☆「相談できる人がいる」→自分の気持ちを話せる相手がいることはとても大切です。
安心して自分の気持ちを口に出し聴いてもらうことはストレスとうまく付き合うことに
つながります。よかったらスクールカウンセラー（SC）とゆっくり話してみませんか。

担任や保健室の先生、SCに「SCと話したい」と声をかけてください。

スクールカウンセラー来校予定日（水曜日 10:05～16:50）

7月16日・9月3日・9月24日

相談申込票

年 組生徒氏名 _____ 生徒との続柄 父・母・その他（ ）

相談希望日 _____ 月 _____ 日 _____ 時 _____ 分

スクールカウンセラーと話したいので、予約をお願いします。

話したいことが書ける方は簡潔にご記入ください。

_____ について

上記を記入後、封筒に入れ担任の先生に渡してください。折り返し学校より日時の連絡をします。