



# 相談室だより

令和元年 9月 25日  
志木第二中学校相談室  
教育相談員 宇津木美樹

みなさん、こんにちは。教育相談員の宇津木美樹です。

夏休みが終わり、2学期がスタートして早くも約1か月が経ちました。学校のリズムにはもう慣れましたか？自分でも気づかないうちに、頑張り過ぎていないですか？

心の健康状態についてのチェックリストを載せましたので、ぜひ活用してみてください！結果にこだわらず、1か月頑張った自分を労いましょう！

## 心が疲れていませんか？イライラ度チェック！

＊当てはまるものにチェックを入れてみよう＊

- お腹が減ってなくても何か食べたい。
- ポリポリしたものを食べたくなる。
- 食べるのが早くて、あまり噛んで食べていない。
- 最近、自分のまわりに嫌な人が増えたと感じる。
- 最近、面白いと感じる映画もドラマも全くない。本屋に行ってもほしい本がない。
- 部屋が片付かない。机の上が片付かない。自分の部屋が嫌い。
- 夜中に何度も目が覚めてしまう。
- 胃腸の調子が悪い(便秘・お腹がゆるい・お腹が重い など)。
- スマホ・携帯をいじっていると安心する。何をしてもスマホ・携帯の存在が気になる。
- ゆっくりとした一人の時間を持つことがなかなかできない。
- やらなければいけないことが多く、常に頭の中にそれらが並んでいる。
- 可愛い子・かっこいい子・お金持ちを見るとイライラする。
- ほいしいものがたくさんあるのにまったく手に入らない。
- 友だち・家族など身近な人に八つ当たりをしてしまう。
- 人の言ったことを否定したり、あら探しをしたりしてしまう癖がある。
- 夜遅くまで何かをしている。夜の方が目がさえている。
- 最近、無性にどこかに逃げたい。



いくつ当てはまりましたか？

結果をチェック！

0～4 個

ストレスフリー！  
理想的な生活です♪

5～9 個

ちょっとイライラ…  
発散方法を見つけよう！

10～17 個

心の限界…！  
自分を優しく労わろう

＊2 学期から月・火・水・金曜日は新しい相談員になりました＊

改めまして、8月29日（木）から相談室の教育相談員となりました宇津木美樹です。  
 今年3月に大学院の臨床心理学研究科を修了し、8月まで教育サポートセンターで教育相談員として勤務していました。大学院では主に、自分も相手も心地良いコミュニケーションを目指す『アサーション』について学んできました。  
 週4日校内にいますので、相談室だけでなく廊下でも気軽に話しかけてください。



<相談室について>

- 場所： 1階 PTA 会議室の隣（昇降口から入って左手一番奥の部屋です）
- 開室時間： 月～金曜日 8：30～16：30  
 ※学校行事等で変更になる場合があります。  
 ※生徒のみなさんが利用できるのは昼休みと放課後です。
- 直通電話： 048-487-0440  
 ※場合によっては相談員が電話に出られないこともあります。  
 留守番電話にご用件を入れていただければ、その後相談室よりご連絡いたします。
- 教育サポートセンター： 048-471-2211（月～土曜日 9：00～17：00）  
 ※教育サポートセンターでは、教育に関する悩みごとに対して、心理学専門の相談員が相談対応いたします。  
 相談の内容は秘密を厳守いたしますので、お気軽にお電話ください。



10月

2019

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1 14時まで開室	2 開室	3 開室	4 開室 SC	5	6
7 開室	8 開室	9 開室	10 開室	11 開室	12	13
14 体育の日	15 開室	16 開室	17 開室	18 開室 SC	19	20
21 開室	22 即位礼正殿の儀	23 開室	24 開室	25 14時まで開室	26	27
28 開室	29 開室	30 開室	31 開室			

＊相談室カレンダー＊

- 在室相談員  
 月・火・水・金曜日：宇津木  
 木曜日：酒井
- スクールカウンセラー  
 カレンダー中 SC 日に来校予定です  
 （時間：9：30～16：00）  
 ご相談を希望される保護者の方は  
 相談室までお気軽にご連絡ください

