



相談室だより

平成29年5月17日
志木第二中学校相談室
教育相談員 酒井 志織

みなさんこんにちは。教育相談員の酒井です。

新学期が始まって1ヵ月ですね。新しい先生・新しい友だちにはもう慣れましたか？ゴールデンウィークも終わり、中間テスト…体育祭…2年生は宿泊学習…と5月はイベントがたくさんで、ドッと疲れが出てくる頃かもしれません。お休みの日にはしっかり気分をリフレッシュさせて乗り切りましょう。

心が疲れていませんか？5月病チェック！

＊当てはまるものにチェックを入れてみよう＊

- 気分が沈んで憂うつだ。
- 朝方はいちばん気分が悪い。
- よく泣いたり、泣きたくなったりすることがある。
- 夜はよく眠れない。
- 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)。
- 気持ちが落ち着かず、じっとしてられない。
- 普段よりも動悸がする。
- なんとなく疲れる。
- なにかを決めるのにとても時間がかかる・決められない。
- 食欲があまりない。最近、やせてきた気がする
- いつもよりイライラする。
- 気持ちがすっきりしないことが多い。
- 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

ちょっとお疲れ気味…
発散方法を見つけよう！

10~16 個

心の限界…！
自分を優しく労わろう

●○○スクールカウンセラーから保護者のみなさまへ●○○

ゴールデンウィーク中、子どもたちの生活リズムに乱れはなかったでしょうか。生活リズムの乱れは自律神経の働きを悪くし、体調不良の原因となることが多々あります。なかなか体調が整わず、休みが重なったことにより、不登校に繋がったケースもあります。休みの日でも、起床・就寝の時間や食事の時間は一定にすることを心がけ、少なくとも30分以内の誤差で収まるよう声掛けをお願いします。

さて、5月から6月にかけては、「こどもの日」や「母の日」、「父の日」と、家族で「家庭」について考える機会が多くあります。ご家族がお互いに「ありがとう」という感謝の気持ちを大切にして、改めて「子どもにとっての家庭」を考えてみてはいかがでしょうか。

(小林)



<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・水・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。



6月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 閉室	2	3
4	5	6 閉室	7 SC	8 閉室	9	10
11	12	13 閉室	14	15 閉室	16	17
18	19	20 閉室	21 SC	22 閉室	23	24
25	26	27 閉室	28	29 閉室	30	

✿相談室カレンダー✿

○相談員

月・水・金曜日 在室

○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

