



# 相談室だより

平成30年3月5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。

いよいよ3月…今のクラスで過ごす時間も残りわずかですね。この1年間で、みなさんはたくさんのことを学んだと思います。みなさんの成長を近くで見ることができて嬉しかったです。

3年生のみなさん、少し早いですがご卒業おめでとうございます。中学校生活で学んだことを活かして、新しい環境でも楽しい生活を送ってくださいね！1,2年生のみなさんもあと1ヵ月で学年が上がります。来年度に向けて、やり残したことがないようにしたいですね。

## 新しい環境に馴染めるか不安なとき…

春は新生活を迎える人が多く、出会いと別れの季節でもあります。新生活はストレスを感じやすく心身に不調が出やすいということは、みなさんも経験的に知っているのではないのでしょうか。環境が変化したとき、ある程度時間をかければほとんどの場合で新しい環境に馴染むことができます。しかし、それまでの間は心身に負担がかかりますし、馴染む前にこころや体の不調でうまくいなくなってしまうこともあります。

今回は、環境の変化によって起きるストレスを軽減して、新しい環境でやっていく方法を紹介します。参考にしながら4月に向けて少しずつこころの準備を始めてみてくださいね。



### ①『なんとかなる』という気持ちをもつ

根拠のない自信も大切です。新しい環境に慣れるまで気長に待ちましょう。逆に『どうにもならない』と思い込んでしまうと、本当にどうにもならなくなってしまうことがあります。この現象は、心理学では「予言の自己成就」と呼ばれています。

### ②変化しない部分をつくる

変えなくて良い部分はなるべく変えないようにすると、新しい環境に慣れるまでの心身の負担を軽減できます。音楽・テレビ・食べ物など細かい生活の変化を少なくしてみましょう。昔の友だちと連絡を取る時間を確保するのも大切です。



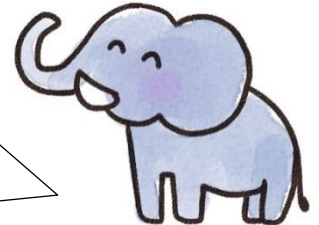


### ③自分なりのリラックス方法を身につける

新生活で起きる不調はストレスによるものです。ストレスを上手に解消しましょう。ストレスを解消するためにはいろいろな方法がありますが、自分に合った方法を選ぶとより効果的です。音楽を聴いたりゆっくり寝たり…軽い運動も良いですね。

### ④新生活に楽しみを見つける

新生活はストレスがかかる一方で、新しい刺激に触れたり新しい発見があったり、良い変化やチャンスが起こることもあります。新しく小さな楽しみが見つかることで、心身が良い方向に向かいます。変化を前向きにとらえてみてくださいね。



## <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。



## 3月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 閉室	2	3
4	5	6 閉室	7	8 閉室	9	10
11	12	13 閉室	14	15 卒業式 SC 	16	17
18	19	20	21 春分の日	22 閉室	23	24
25	26 修了式	27 春休み	28	29	30	31

### ✿相談室カレンダー✿

○相談員

月・水・金曜日

○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

