相談室だより

令和５年６月１日

相談員　佐藤・池田

こんにちは！

６月ですね。梅雨ですね。鬱陶(うっとう)しいですね～。

勉強や部活に加え、中間テストや体育祭もありましたが、心と体、疲れていませんか？

相談室ではそんな志木二中の皆さんを主に心の面でサポートしていきたいと考えております。

今回のテーマは、なんと

がんばりすぎる人

難しい言葉で強迫的性格の人

皆さん、がんばりすぎていませんか？
志木二中生は、勉強に、部活に、
がんばり屋さんが多いと聞いています。

人はがんばりすぎるとそのうち心も体も壊(こわ)れてしまいます。
あなたは**がんばり屋さん**ですか、それとも**なまけ者**ですか？
自分のタイプを考えてみてください。
おそらく、

がんばり屋さんは自分を**なまけ者と考えがち、**
なまけ者は自分をがんばり屋さんと考えがち、

なので、

がんばり屋さんは**どこまでもがんばってしまう、**
なまけ者はどこまでもなまけてしまう、

という傾向(悪循環かも)があるかもしれません。

がんばりすぎる人に向けたいろいろな情報がネットや本に溢(あふ)れています。
がんばりすぎる人の特徴をまとめてみると以下の２点に尽きるんじゃないでしょうか。

１．完璧を求めすぎる。
２．こうあるべき、こうしなければならないと思いすぎる。

いかがですか？　自分で気づくところがありますか？
まずは深呼吸、肩の力を抜く、ぼうーっとするなどして**自分を休ませて**あげてください。**自分を甘やかす**ことも時には必要です。
全力で何もしないこと、できますか？
あくまでもがんばりすぎる人の場合ですからね。
なまけがちな人の参考にはならないと思います。
ちなみに相談室の相談員はなまけ者です、ハイ。

相談室カレンダー

6 月

月曜日（佐藤）	火曜日（佐藤）	水曜日（池田）	木曜日（池田）	金曜日（佐藤）	土曜日	日曜日
29	30	31	01 Open	02 Open	03	04
05 Open	06 Open ❀ＳＣ	07 Open	08 Open	09 午後　Open	10	11
12 Open	13 Open	14 Open	15 Open	16 Open	17	18
19 Open	20 ❀ＳＣ Open 学校総合体育大会	21 Open 学校総合体育大会	22 Open 学校総合体育大会	23 Open 学校総合体育大会	24	25
26 Open	27 Open	28 Open	29 Open	30 Open	01	02

7 月

月曜日（佐藤）	火曜日（佐藤）	水曜日（池田）	木曜日（池田）	金曜日（佐藤）	土曜日	日曜日
26	27	28	29	30	01	02
03 Open 期末テスト	04 ❀ＳＣ Open 期末テスト	05 Open	06 午後Close	07 Open	08	09
10 Open	11 Open	12 Open	13 Open	14 Open	15	16
17 海の日	18 Open給食終了 ❀ＳＣ	19 Open	20 Open 終業式	21 午後Open	22	23

〇在室相談員

月・火・金曜日：佐藤

水・木曜日：池田

〇SSW、SC

火曜日　ｽｸｰﾙｿｰｼｬﾙﾜｰｶｰ（SSW）：片岡

火曜日以外、学校以外の場所でも面談できます。

隔週火曜日　ｽｸｰﾙｶｳﾝｾﾗｰ：（SC）川越

６月６日（火）・２０日（火）、７月４日（火）・１８日（火）となります。

カレンダー中「❀ＳＣ」日に来校予定です（時間　９：３０～１６：０５）。

〇相談室直通電話：０４８－４８７－０４４０

※ご相談を希望される保護者の方は、相談室までお気軽に連絡ください。