西東京市立田無小学校
令和6年１２月
スクールカウンセラー　　國井康恵

相談室だより

児童のみなさんへ

こんにちは。スクールカウンセラーの國井康恵です。今回は、ストレスについて紹介したいと思います。

☆　ストレスって、よくないもの？　☆

“ストレス”と聞くと、「良くないもの」「少なければ少ないほどいい」と思っている人が多いのではないでしょうか？もちろん、多すぎるストレスは体調を崩したり、不安や緊張が高まったり、やる気がなくなったりなど何らかの赤信号が発信されます。

しかし、少なすぎるストレスも、実は良くないのです。人間は、“何もしない”状態になると、頭や体がにぶり気持ちも弱ってしまうのです。このことを、ヘロンという人が『感覚遮断の実験』を行い明らかにしています。元気で楽しく生活するには、多すぎず、少なすぎない、“適度なストレス”が人間には必要で、力を大いに発揮できるのです。ただその“適度なストレス”は、人によって違います。体や心に赤信号が出たら、それは“少し休みなさい”というメッセージなのです。そんな時は、友達や家族、先生、スクールカウンセラーなど話せる人に相談してくださいね。

【相談したいときは】

相談室の場所　　３階の相談室（図工室のななめ前の教室）

相談できる時間　　金曜日の中休み、昼休み、放課後

保護者の皆様へ

こんにちは。スクールカウンセラーの國井康恵です。

気候変動が激しく、体調を崩しやすい時期になり、疲れから体や行動、感情に表れている場合もあります。もしお子様が、落ち着きがない、イライラしている、眠れない、ボーっとしているなど気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。保護者の方と一緒に、お子様をサポートさせて頂きます。ご相談内容については、秘密を厳守いたしますのでご安心ください。

ぜひお気軽にご連絡くださいますよう、よろしくお願いいたします。

【　相談方法　】

場　　所　3階の相談室（図工室の前）

相談時間　金曜日　　9：35～16：00　1回の相談時間は原則４５分程度

午前：① 9：35～10：20　②10：40～11：25　③11：30～12：15
午後：④13：35～14：20　⑤14：25～15：10　⑥15：15～16：00
ご希望の時間帯をお伝えください。なおご都合と合わない場合は調整させて頂きます。

予約方法　下記のいずれかの方法でお申し込みください。

①　電話でのお申し込み

相談室直通電話：０４２－４６３－５９０２

相談室の専用電話へのご連絡は、開室日のみ通じます。

相談中は、お電話に出られない場合がございます。
その際には、再度お電話を頂くか、学校の代表番号までご連絡いただけますようよろしくお願いいたします。

学校の代表番号：０４２－４６４－２１１１

②　担任の先生などを通してのお申込み

ご希望の日程をご連絡ください。

相談室開室日　（金曜日）　（※予定が変更する場合もありますのでご了承ください。）

12	月	：	6日	13日		
1	月	：	10日	17日	24日	31日
2	月	：	7日	14日	28日	
3	月	：	7日	14日		