

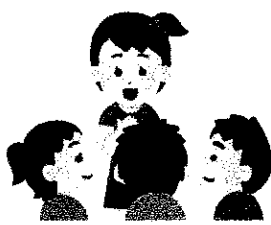
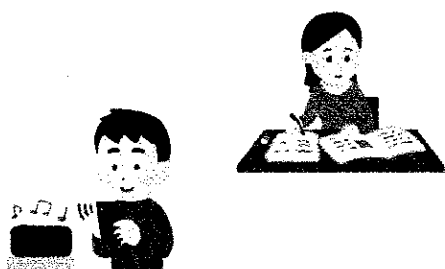
# 相談室だより




西 東 京 市 立 青 嵐 中 学 校

3月になりました。今のクラスで過ごすのも『残り1か月』です。1日1日を大切に、元気に生活してくださいね。

さて、今回は、今年度の相談室だよりでお伝えした内容を簡単におさらいします。参考になりそうな内容がありましたらぜひ活用してください！



<p>4月</p>	<p>新しい環境に対する不安や緊張からストレスを感じた時の対処法</p>	<p>～ きちんと『休む』ことが大切 ～                  ☆お風呂にゆっくり入る ☆自分の好きなことをする                  ☆ポーンとする ☆深呼吸をする ☆会話をする</p>
<p>5月</p>	<p>相談することのメリット</p>	<p>☆自分が困っていること、悩んでいることを整理できる                  ☆解決策と一緒に考えてもらうことができる                  ☆感情を口に出すことで不安が緩和され、安心感を得られる</p>
<p>6月</p>	<p>いらだちをため込んで自分を責めてしまう時の対処法</p> 	<p>～ 自己表現のポイント ～</p> <p>☆ <u>自分の気持ちを考える</u>                  ⇒ <u>自分の正直な気持ちを特定する</u></p> <p>☆ <u>相手の気持ちや立場を考える</u>                  ⇒ <u>自分の気持ちを一方的に伝えるのではなく、相手がどのように感じるかを想像する</u></p> <p>☆ <u>伝える言葉を考える</u>                  ⇒ 「私」を主語にして自分の気持ちを伝える。<u>批判的にならないように気をつける</u></p>
<p>7月</p>	<p>コーピング(対処する、切り抜ける)の内容</p> 	<p>☆ <u>自分自身の努力や周囲の協力によって解決を目指す</u>                  例) 勉強に集中できない時に、勉強の仕方を見直してみる</p> <p>☆ <u>感情に焦点をあて、つらい気持ちを解消させる</u>                  例) マイナスにとらえるのではなく、「成長するチャンス」と考えるようにする</p> <p>☆ <u>気晴らしをすることでストレスに対処する</u>                  例) ・運動する ・音楽を聴く</p>

9月	感情の点数化 	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆何に対して? 例)「家族とケンカしてしまった」</li> <li>☆どんな感情? 例)「イライラ」「おちこみ」</li> <li>☆その感情は、1~10のうち、どのくらい?</li> </ul>
10月 11月	きょうかいせん 心の境界線 	<p>～ 健全な『心の境界線』の作り方 ～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆他の人の問題と、自分の問題を区別する</li> <li>☆SNSでの適切な距離をとる</li> <li>☆自分の時間や気持ちを大切にする</li> <li>☆「NO」と言える勇気をもつ</li> </ul>
12月	冬に気分が落ち込む時の対処法	<p>～ セルフケアのポイント ～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆身体を暖かくして、温かいものを食べるようにする</li> <li>☆晴れた日は積極的に太陽の光を浴びるようにする</li> <li>☆散歩やストレッチなど、身体を動かすようにする</li> <li>☆規則正しい睡眠をとる</li> <li>☆自分が楽しいと思える時間を大切にする</li> </ul>
1月	自分のことが好きになれない時の対処法 	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆できなかったことより、「できたこと」「できていること」に目を向けるようにする</li> <li>☆1日5分でもいいので、自分を肯定してあげる時間を作ってみる</li> <li>☆人と比べない! 自分は自分!!</li> </ul>

～ みんなちがって みんないい ～

人と比べるのではなく、『自分のものさし』で物事を考えていけると良いですね。

相談室は、これからもみなさんのことを応援しています。

ご卒業、ご進級、おめでとうございます!!



相談室の開室日

【3月】 4日、11日



※4月の開室日は来年度になってからお知らせします。

