



鎌倉台中学校

カウンセラーだより

No.5

令和5年度 夏休み号

皆さん、1学期お疲れ様でした。夏休みが始まります。どのような夏休みを過ごそうと思っていますか？心と体の健康に気を付けて、良い夏休みを過ごしてくださいね！



心の教室を実施しました



7月11日に「ストレスと上手に付き合おう」というテーマで心の教室を行いました。自分にとってのストレッサーは何か、どのようなストレス反応が現れるか、そしてストレスへの対処法について一緒に考えましたね。ストレスにはプラスの面があることもお伝えしました。ストレッサーや受け取り方、ストレス反応はそれぞれです。だからこそ、自分のストレスについて気づき、自分に合った方法で対処し付き合っていくことが大切です。

これまでの自分のストレス対処法を改めて振り返り、これからも続けてみようとか、シェアタイムで知ることができた対処法をやってみようという気持ちの人もいたと思います。今回の心の教室が、ストレスについて何か気づきを得られたり、これからもストレスと上手に付き合っていくことを考えたりするきっかけとなったらうれしいです。学習プリントから皆さんが集中して参加していたことや色々感じたことが伝わってきました。ありがとうございました！



夏休みに誰かに相談したくなったら・・・

土日や夜間でも電話などで相談できるところがあります。

★24時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-78310 (24時間受付)

★教育相談こころの電話 052-261-9671 (毎日10:00~22:00)

★チャイルドライン 0120-99-7777 (年末年始を除く、毎日16:00~21:00)

チャット相談も可能です。原則、毎週水~土曜日の16:00~21:00で相談できます。

<https://childline.or.jp> に詳しく載っています。

他に、STANDBY (24時間受付) もありますね。「まもろうよ こころ」で検索することも心の教室で紹介しました。相談できる手段は電話やチャットなど色々あるので、自分がやりやすい方法で活用してくださいね。

スクールカウンセラーの相談も受け付けています。

夏休み中も相談可能ですので、気軽に話しに来てくださいね。利用したいと思ったときには、事前に学校に連絡してください。保護者の皆様もお気軽にご利用ください。(鎌倉台中学校Tel:625-0321)

