



こころのメッセージ



スクールカウンセラー 谷口菜央

ゴールデンウィークも終わり、入学・進級から1か月が経ちました。新しい学年、クラスには慣れましたか？新学期が始まり、良い出会いや楽しいことがたくさんあった人もいれば、「去年の方が良かった」と感じている人もいるかもしれません。春は環境の変化が大きい時期です。人は変化が得意ではないため、環境の変化が良い変化でも悪い変化でも変化すること自体がストレスになります。しかし、環境の変化によるストレスには悪い面だけでなく、良い面もあることを知っていますか？

例えば、このような良い面があります。

- ・挑戦する機会、成長する機会となる
- ・脳が活性化され、集中力や記憶力が高まる
- ・変化に適応する力がつく
- ・ストレスを乗り越えたとき、達成感が得られる
- ・新たな仲間との結び付きが強くなる など



ストレスは
悪い面ばかりでは
ないんだね！

適度なストレスは、みなさんの力になります。そのため、ストレスはなくすのではなく、上手く付き合っていくことが大切です。

しかし、ストレスが大きくなり過ぎると、心にも体にも悪影響を及ぼします。ストレスが大きいと感じたときは、信頼できる相手に相談してください。また、人間関係に悩んでいる、気分が落ち込んでいる、辛い気持ちになるという時などは、スクールカウンセラーに相談してください。

★スクールカウンセラーとの相談の申し込みは以下のいずれかでできます★

- ①スクールカウンセラーに直接申し込む。
- ②担任の先生など身近な話しやすい先生を通じて申し込む。
- ③体育館棟1階の相談室の扉に設置されている『こころのメッセージ箱』にメッセージを入れる。



保護者のみなさまへ

日頃は、本校のスクールカウンセラー活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

スクールカウンセラーは、保護者の方の相談も受け付けています。お子様のことで心配なことや気になることがありましたら、一緒に考えさせていただきたいと思います。

身近な話しやすい先生を通じてお申し込みいただくか、子ども応援委員会（北ブロック）にお電話ください。

- ・楠中学校 ☎052-901-8575
 - ・子ども応援委員会 ☎052-913-6521
- お気軽にご相談ください。よろしくお願いいたします。

